

உடலுறவில்



உச்சம்

»» குறைபாடுகளும் - தீர்வுகளும்

இந்த உலகமே ஆண் - பெண் உறவின் அடிப்படையில்தான் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. **சிறிறின்பம்** என்று கொச்சைப்படுத்தப்படும் ஆண் - பெண் உறவின் இலக்கு, **பேரின்பம்** எனப்படும் உச்சகட்டம்தான். அந்த உச்சகட்டம் எனப்படும் '**இன்ப உலகை**' அடைவது எப்படி? விரசம் இல்லாமல் '**விஷயத்தை**' எளிமையாகச் சொல்லித் தரும் இந்தப் புத்தகம், ஒரு '**நவீன காம சாஸ்திரம்**'.

டாக்டர். டி. காமராஜ் - டாக்டர். கே.எஸ். ஜெயராணி காமராஜ்



<https://telegram.me/aedahamlibrary>

உடலுறவில் உச்சம்
குறைபாடுகளும் – தீர்வுகளும்

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

உடலுறவில் உச்சம்
குறைபாடுகளும் – தீர்வுகளும்

டாக்டர். டி. காமராஜ்
டாக்டர். கே.எஸ். ஜெயராணி காமராஜ்



<https://telegram.me/aedahamlibrary>

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

சுமர்ப்பணம்

உச்சகட்ட இன்பத்தை
அனுபவிக்காத கோடானுகோடி
பெண்களுக்கு.

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

உள்ளே

முன்னுரை

உள்ளே நுழையும் முன்

1. இன்பம், மனிதர்களின் பிறப்புரிமை!
2. அந்தக் காலத்தில் பாலியல்!
3. காமமும் கடவுளும் ஒன்றுதான்!
4. வாத்தியாயனர் காட்டும் இன்ப வழிகாட்டி!
5. எட்டு வகையில் இன்பம் எட்டலாம்!
6. கொக்கோகம் காட்டும் வழி
7. உச்சகட்டம் அறிமுகம்!
8. ஆண்கள் மின்சாரம்
9. பெண்கள் தங்கச் சுரங்கம்
10. ஓரினச் சேர்க்கை, முறையற்ற உறவா?
11. ஏன் வேண்டும் உச்சகட்டம்?

பாலுறவு நிலைகள் - படங்கள்

முன்னுரை

‘பத்து நிமிட சமாசாரம், அதைப்போய் பெரிசா நினைக்கிறாங்களே...’ என்று இன்னமும் விவரம் தெரியாத பலர், செக்ஸ் உறவை ஆட்சேபிப்பது உண்டு. குழந்தைப் பிறப்புக்கான ஆபரேசன் பத்து நிமிடங்களே நடைபெறுகிறது. வேலைக்கான நேர்முகத் தேர்வு பத்து நிமிடங்களே நடைபெறுகிறது. பெரும்பாலான விளையாட்டின் வெற்றிதோல்வி கடைசிப் பத்து நிமிடங்களில்தான் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. இந்தப் பத்து நிமிடங்களை எல்லாம் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ள முடியும் என்றாலும், கலவிக்கான பத்து நிமிடங்களை சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ள முடியாது.

ஏனென்றால், கலவியும் அதில் கிடைக்கும் சந்தோஷமும், அதன்விளைவாக உருவாகும் குழந்தையுமே இன்றைய உலகை உயிர்ப்புடன் வைத்திருக்கிறது. கலவியில் இன்பம் இல்லையென்றால் மனித குலம் எப்போதே இந்தப் பூமியில் அழிந்துபோயிருக்கும்.

செக்ஸ் உறவு என்பது நமது நாட்டில் அருவருக்கத்தக்க, வேண்டத்தகாத, வெளிப்படையாகப் பேச இயலாத, மறைக்கக்கூடிய ஒரு பிரச்சனையாகவே இன்னமும் இருக்கிறது. சிக்மண்ட் ஃபிராய்டு என்ற உளவியல் நிபுணர், ‘மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு எவ்வளவு அவசியமோ, அதுபோல், ஒரு மனிதனுடைய வாழ்க்கையின் வளர்ச்சிக்கு, தெளிந்த, முறையான, இயற்கையோடு ஒத்த, மனநிறைவடையக்கூடிய செக்ஸ் ஆண்பெண் இருவருக்கும் மிகவும் அவசியம்’ என்று சொல்லியிருக்கிறார். மேலும், செக்ஸ் உணர்வில் மனிதர்கள் திருப்தி அடையவில்லை என்றால் பல மன நோய்களுக்கும், சமூக விரோதச் செயல்களுக்கும் ஆளாகிறார்கள்’ என்றும் சொல்லியிருக்கிறார்.

இவருக்கு வெகு காலம் முன்னரே நமது முன்னோர்கள், செக்ஸின் அவசியத்தை வலியுறுத்தி, கோயில்களில் சிற்பங்களாவும், புனித நூல்களாகவும் எழுதி வைத்திருக்கிறார்கள்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் எது சரியான, நியாயமான செக்ஸ் உணர்வு? எது செக்ஸ் பிரச்னை? என்பதில் நன்கு படித்தவர்களுக்கும், பெரிய அறிவாளிகளுக்கும் தெளிவற்ற மனநிலையே உள்ளது.

ஜான் புரூஸ்னன் என்ற அறிவியல் அறிஞர், செக்ஸ் என்பதற்கு ஒரு தெளிவான விளக்கத்தைக் கூறியுள்ளார். அதாவது, 'ஒரு ஆண் தனது உள்ளத்தாலும் உடலாலும் பெண்ணை மகிழ்வித்து, தானும் மகிழ்ந்து, சராசரியாக 5 நிமிடம் முதல் 10 நிமிடம் வரை உடலுறவில் ஈடுபட்டு, ஆணும் பெண்ணும் உச்சகட்ட திருப்தி நிலையை அடைந்து சுமார் 30 நிமிடங்கள் வரை அமைதி பெறுவதே ஆகும்' என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

இன்று வரை, செக்ஸ் விஷயத்தில் ஆண்கள் சுயநலம் கொண்டவர்களாகவே செயல்படுகிறார்கள். அதனாலே பெண்கள் முழு இன்பத்தை அடைய முடியாமல் தவிக்கிறார்கள். இன்று பல்வேறு பிரச்னைகள், இல்வாழ்க்கைச் சிக்கல்கள், தகராறுகள், சண்டைகள், விவாகரத்துகள் ஏற்படுகின்றன. இவை அனைத்துக்கும் விடை சொல்வதற்காகவே இந்தப் புத்தகம் எழுதப்பட்டுள்ளது.

ஆண்-பெண் இருவரும் சேர்ந்து இன்பத்தை அனுபவிக்க வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயம். இதை ஆண்களும் பெண்களும் புரிந்து நடந்துகொண்டால் எல்லாம் சுகமாகும். இதோ, இன்ப உலகை அடையும் வழி உங்கள் முன்னே இருக்கிறது. ஒவ்வோர் அத்தியாயமாக ரசித்துப் படியுங்கள்; வாழ்வில் கடைப்பிடியுங்கள்; இன்பத்தால் இந்த உலகை வெல்லுங்கள்.

அன்புடன்,

டாக்டர். டி.காமராஜ்

டாக்டர். கே.எஸ். ஜெயராணி காமராஜ்

ஆகாஷ் குழந்தையின்மைக்கான நவீன சிகிச்சை மையம்

எண்.10, ஜவஹர்லால் நேரு சாலை,

வடபழனி, சென்னை - 600 026.

போன்: 044-24726666, 24733999, 24816667, 24720202

உள்ளே நுழையும் முன்...

இந்த உலகில் உள்ள உயிரினங்கள் எல்லாமே காமத்தின் குழந்தைகளே. காமத்தை ரசனையுடன் ஆணும் பெண்ணுமாக இணைந்து மேற்கொண்டு உச்சகட்ட இன்பத்தை அடைவதுதான் பேரின்பம். அந்தக் காலத்தில் பேரின்பம் என்பதையே லிங்க வழிபாடாகப் பூஜித்து வந்தார்கள் என்பதற்கு கஜுராஹோ கோயில் சிற்பங்களும், கொக்கோகம் போன்ற பல்வேறு காம நூல்களும் சாட்சியாக விளங்குகின்றன.

அன்றைய வழிபாட்டில் வணங்கப்பட்ட லிங்கமும், அதன் கீழே இருக்கும் ஆவடையும் ஆண்-பெண் உறுப்புகளின் அம்சமாகவே உருவகிக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது குழந்தைப்பேறு மட்டுமின்றி, உடல் இன்பமும் தரக்கூடிய மனித உறுப்புகளையும், காம எண்ணங்களையும் கடவுளாகவே வணங்கியிருக்கிறார்கள். இன்னும் சொல்லப்போனால், மனிதர்கள் எப்போதும் காமத்தை மறந்துவிடக் கூடாது என்பதற்காகவே, 'மன்மதன்ரதி' என்று தேவர்களை உருவாக்கி வணங்கி வந்திருக்கிறார்கள். மனிதர்களால் போற்றி வணங்கப்பட்ட நிலையில் இருந்த காமத்தின் நிலை, இன்று தடுமாற்றமாக இருக்கிறது என்பதுதான் உண்மை.

இந்த 21-ம் நூற்றாண்டிலும் உச்சகட்டம் அல்லது க்ளைமாக்ஸ் அல்லது ஆர்காசம் என்று பேசினால், ஏதோ அருவருப்பான ஒன்றைப் பற்றிப் பேசுவதுபோல் முகத்தைச் சுளிக்கும் மக்கள் இருக்கவே செய்கிறார்கள்.

உச்சகட்டம் என்றால் என்னவென்று விவரிக்கும் முன் சில கற்பனைகள்...

நல்ல பசியுடன் சாப்பாட்டு மேசையில் ஆசையுடன் சாப்பிட ஒருவர் உட்காருகிறார். தலை வாழை இலையில் மல்லிகைப்பூபோல் சூடான சாதம், கேரட் அல்வா, வெண்டைக்காய் வதக்கல், வாழைக்காய் வறுவல், கொத்தமல்லி துவையல், மாங்காய் ஊறுகாய், அப்பளம், பூசணிக்காய் சாம்பார், மிளகு ரசம், மோர், பாயசம் என்று முக்கைத்

துளைக்கும் வாசனையுடன் உணவு பரிமாறப்படுகிறது. அமர்க்களமான விருந்தை சந்தோஷமாகச் சாப்பிடத் தொடங்கி, நாலைந்து வாய் சாப்பிட்டு முடிக்கும் முன்னரே, அந்த உணவு முழுவதும் பறிக்கப்பட்டால் அந்த நபருக்கு எப்படி இருக்கும்?

ஒரு திரையரங்கில், சஸ்பென்ஸ் நிறைந்த த்ரில்லர் படம் விறுவிறுப்பாக ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு நொடியும் எதிர்பாராத திருப்பங்களுடன் வித்தியாசமான காட்சி அமைப்புகளுடன் படம் நகர்வதை சந்தோஷமாக ரசித்துக்கொண்டிருக்கும்போது, மின்சாரக் கோளாறு காரணமாக படம் நிறுத்தப்பட்டால் எப்படி இருக்கும்?

இந்தியா-பாகிஸ்தான் இடையே ஒருநாள் கிரிக்கெட் போட்டி பரபரப்பாக நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கிறது. பத்து பந்துகளில் பதினைந்து ரன்கள் எடுக்க வேண்டும். கையில் இரண்டு விக்केட்டுகள் என்ற நிலையில் இந்தியா விளையாடிக்கொண்டிருக்கிறது. கை நகங்களைக் கடித்தபடி பரபரப்பாக பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்போது, டக்கென்று கரண்ட் போய்விட்டால் எப்படி இருக்கும்?

மேலே குறிப்பிட்டதில் சாப்பாடு, சினிமா, விளையாட்டு போன்றவற்றில் இன்பத்தை நன்றாகவே அனுபவித்துக்கொண்டிருந்தாலும், உச்சகட்ட இன்பமான 'பேரின்பத்தை' அனுபவிக்க முடியாமல் ஏமாற்றத்துக்கு ஆளாகிறார்கள் என்பது உண்மைதானே? இந்த ஏமாற்றம் என்றாவது ஒருநாள் நிகழ்ந்தால், அதைச் தற்செயல் என்று தவிர்த்துவிடலாம். ஆனால் தினமும் நிகழ்ந்தால்...?

ஆம், பலருக்கு அப்படித்தான் நிகழ்கிறது. இல்வாழ்க்கையில் ஈடுபடும் ஆண்-பெண் இருவருமே இந்தப் பேரின்பம் என்றால் என்னவென்றே தெரியாமல், காமத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதுதான் உண்மை.

உச்சகட்டத்தைப் பேரின்பம் என்று எப்படிச் சொல்லலாம்? என்று சண்டைக்கு வரவேண்டாம். பேரின்பம் என்பது ஞானிகளைப் பொறுத்தவரை கடவுளுடன் கரைந்துபோவது. காமத்தில் பேரின்பம் என்பது இயற்கையோடு இயற்கையாக கரைந்துவிடுவது. இந்த உச்சகட்டம் என்பதன் அர்த்தம்கூட தெரியாமல், ஆண்களும் பெண்களும் குடும்பம் நடத்துகிறார்கள் என்பதற்கு ஓர் ஆணுறை தயாரிக்கும் நிறுவனம் நடத்திய ரகசிய சர்வேதான் சாட்சி.

ஆண்களிடம் உச்சகட்டம் குறித்து கேட்டபோது, அவர்கள் சொன்ன ஒரே பதில், 'உறவில் விந்து வெளியேறுவதுதான் உச்சகட்டம்'.

அதே நிறுவனம் பெண்களிடம் ரகசிய சர்வே நடத்தியபோது
எத்தனைவிதமான விடைகள் கிடைத்தன தெரியுமா?

- * அப்படின்னா... கர்ப்பம் அடைவதா?
- * ஆண்களுக்கு விந்து வெளியேறுவது
- * உறவுக்குத் தயாராக பெண்ணுறுப்பில் திரவம் கசிவது
- * நீண்ட நேரம் உறவுகொள்வது
- * வாய் வழி உறவுகொள்வது
- * உறவு முடிந்துபோதல்
- * தெரியவில்லை
- * இது ஆண்களுக்கு மட்டும்தான். பெண்களுக்கு இல்லை
- * ஆண்களுக்கு விந்து வெளியேறும்போது கிடைக்கும் உணர்வு
- * ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஒரே நேரத்தில் இன்பம் கிடைப்பது
- * இதுவரை நான் அனுபவிக்காதது
- * அது ஏதோ கெட்ட விஷயம்
- * செக்ஸில் புது உணர்ச்சியை எட்டுவது
- * ஆண்களுக்கு விந்து வெளியேறுதல்;பெண்களுக்கு உடல்
முறுக்கிக்கொண்டு இன்பத்தை சத்தமாக வெளியிடுதல்
- * சத்தம் போட்டுக்கொண்டே இன்பத்தை அனுபவிப்பது
- * பெண் உறுப்பில் வாய் வைத்துச் சுவைக்கும்போது கிடைக்கும்
அனுபவம்
- * பகலில் இன்பம் அனுபவிப்பது
- * சுய இன்பம் செய்வதில் மட்டும் கிடைப்பது

இங்கே பட்டியலிடப்பட்டிருப்பது மிகவும் குறைந்த அளவு விடைகள்
மட்டுமே. ஆனால், பெரும்பாலானவர்களின் கருத்துகள் மேலே
குறிப்பிட்டவற்றை ஒற்றியே இருந்தன. இதில் இன்னொரு முக்கிய
அம்சம் என்னவென்றால், இந்த புள்ளிவிவரத்துக்காக தேர்வு
செய்யப்பட்ட பெண்கள் அனைவருமே ஓரளவு படித்தவர்கள்
என்பதுதான்.

ஆண்-பெண் இருவருமே செக்ஸ் அனுபவத்தின் உச்சகட்டத்தை அனுபவிக்க முடியாமல்போவதால், அவர்களது இல்லற வாழ்க்கையிலும் சிக்கல் ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. இருவருமே கிடைக்காத ஒன்றைத் தேடி ஏமாந்த நிலையில் உறவுகொள்ளத் தொடங்கி, பிறகு உச்சகட்டம் என்பதையே மறந்துபோய் விடுகிறார்கள்.

முந்தைய காலத்தில் 'ஆணுக்குப் பெண் அடிமை'. 'கல்லானாலும் கணவன்' என்று பெண்களை அடக்கி வைத்திருந்த காரணத்தால், உச்சகட்டம் என்ற ஆனந்த அனுபவத்தை, அடிமை வாழ்க்கைக்குக் கொடுக்கப்படும் விலையாகவே பெண்கள் நினைத்தார்கள். அதனால் அதுபற்றி பெரிதாக அலட்டிக்கொள்ளவில்லை.

ஆனால், இன்று ஆண்-பெண் இருவருக்கும் உச்சகட்டம் என்பதைப் பற்றி முழுமையாகத் தெரியவில்லை என்றாலும், செக்ஸ் உறவில் திருப்தியற்ற நிலையில்தான் தாங்கள் இருப்பதாக நம்புகிறார்கள். மேலும், இன்று இன்டர்நெட் போன்ற சாதனங்கள் மூலம் பல்வேறு வகையான செக்ஸ் படங்களைப் பார்க்கும் ஆண், பெண் இருவரும், அதுபோல் தங்களது துணையும் நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்று நினைத்து ஏமாந்துபோகிறார்கள்.

மனத்துக்குள் தம்பதியருக்கு ஆயிரம் ஆயிரம் ஆசைகள் இருந்தாலும், நேரடியாக செக்ஸ் ஆசைகளைத் தெரிவித்து, அதைப் படுக்கை அறையில் நிறைவேற்றிக்கொள்ளத் தயங்குகிறார்கள். அதனால், இருவரது செக்ஸ் ஆசைகளும் அடக்கிவைக்கப்படுகின்றன. இப்படி அடக்கப்படும் ஆசைகள் ஏமாற்றமாக மாறி, வேறு ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் பூகம்பமாக வெடித்து குடும்ப ஒற்றுமையை சிதறடிக்கிறது.

இன்று பெண்களுக்கும் பொருளாதார நம்பிக்கை இருப்பதால், தங்களது நிறைவேறாத ஆசைகளுக்குக் காரணமான கணவனைப் பிரிந்து செல்ல தைரியமாக முடிவெடுக்கிறார்கள். படுக்கையறையில் உச்சகட்டத்தை எட்டிப்பிடித்த தம்பதிகளில் ஒரு சதவீதத்தினர்கூட விவாகரத்துக்கு விண்ணப்பம் செய்வதில்லை என்பதும் மேற்கண்ட ஆய்வில் வெளிவந்திருக்கும் தகவல் ஆகும்.

உச்சகட்டம் என்பது எல்லோராலும் எளிதில் எட்டிப்பிடிக்கக்கூடியது என்பதுதான் உண்மை. எப்படி எட்டுவது என்பதை இனிவரும் அத்தியாயங்களில் தொட்டுத்தொட்டுப் பார்க்கலாம்.



1. இன்பம், மனிதர்களின் பிறப்புரிமை!

மகாயோகி விசுவாமித்திரர் தன்னை மறந்து, இந்த உலக இன்பங்களை எல்லாம் துறந்து இறைவனை நோக்கி தவம் செய்தவர். செல்வம், புகழ், பதவி, ராஜாங்கம் அனைத்தையும் தூக்கி எறிந்த அவர் முன்னே, அழகுப் பதுமையாக மேனகை வந்து நின்றதும், விசுவாமித்திரரால் தொடர்ந்து தவம் செய்ய முடியவில்லை. அதாவது, தொடர்ந்து பிரம்மசரியத்தைக் கடைப்பிடிக்க முடியாமல் மேனகையுடன் காதல் வசப்பட்டார். எப்பேர்ப்பட்ட மனிதர்களாலும் காமத்தை முழுமையாக வெல்ல முடியாது

என்பதற்கு விசுவாமித்திரரே சாட்சி.

இந்த உலகில் காமத்தின் குழந்தைகளாகப் பிறந்திருக்கும் அனைத்து உயிரினங்களிலும், அனைத்து அணுக்களிலும் இயற்கைச் சக்தியாக காமம் நிறைந்துள்ளது. அதனால்தான் 'சொல்லித் தெரிவதில்லை மன்மதக்கலை' என்றார்கள்.

காம சக்தியை எந்த ஓர் உயிராலும் கட்டுப்படுத்த இயலாது. எவ்வளவு பெரிய ஞானியாக இருந்தாலும் காமத்தைக் கடந்துதான் செல்ல வேண்டும். 'காமத்தை அடக்க வேண்டும். அப்போதுதான் இறைவனை அடைய முடியும்' என்று பல்வேறு மதங்கள் போதனை செய்வதுதான், இன்றைய மனித குலத்தைப் பெரும் குழப்பத்தில் ஆழ்த்தியிருக்கிறது.

அதாவது, இயற்கையாக எழும் காமத்தை ஒரு தவறான எண்ணமாகச் சித்தரித்து, அதை அடக்க வேண்டும் என்றும், காமம் ஒரு பாவம் என்பது போன்றும் விஷவிதைகள் மனிதர்களிடையே திட்டமிட்டு விதைக்கப்பட்டு வருகின்றன. அதனால், காமத்தை ஒரு சந்தோஷ அனுபவமாகக் கருதும் மனோபாவம் மறைந்து, ஏதோ அழகிய விஷமாகப் பயந்து பயந்து அனுபவிக்கிறார்கள் மக்கள். காம சக்தியை அனுபவிப்பதில் எந்தத் தவறும் இல்லை என்பதை மனித குலத்துக்கு ஏகோபித்த குரலில் உறுதிபட தெரிவிக்கவே, கோயில் சிலைகளிலும், சாஸ்திர நூல்களிலும் காமசாஸ்திரத்தை நம் முன்னோர்கள் வடித்துவைத்திருக்கிறார்கள்.

ஆனால், இடைக்காலத்தில் சில போலி மதவாதிகள், காம சக்தியை அடக்கினால்தான் இறைவனை அடையமுடியும் என்று சொல்லிவருவதை மக்களும் நம்பத் தொடங்கிய காலத்தில்தான் இல்வாழ்க்கை சிக்கலாகத் தொடங்கியது. போலி மதவாதிகளுக்குப் பயந்து காமம் என்பதை சந்ததி உருவாக்க மட்டுமே பயன்படுத்தத் தொடங்கினார்கள். கணவன்-மனைவிகூட, காமத்தை இன்பமாக அனுபவிக்காமல், அவசர அவசரமாக இயங்கி பிள்ளை பெற்றார்கள். காமம் பற்றிப் பேசுவதும் பாவம் என்ற நிலை ஏற்பட்டுவிடவே, மனித வாழ்வுக்கு மட்டுமே உரித்தான உச்சகட்ட இன்பம், கிடைப்பதற்கரிய புதையலாகிப்போனது.

உச்சகட்டம் என்பதை அறியாமலே மனிதர்கள் கலவி மேற்கொண்டார்கள். ஏகப்பட்ட பிள்ளைகளை இயந்திரத்தனமாகப் பெற்றுப்போட்டார்கள். காமம் என்பதன் முழுமையை அறியாமலே கோடானு கோடி மக்கள் இறந்தும் போனார்கள்.

20-ம் நூற்றாண்டில் மனித வாழ்க்கை பெரும் சிக்கலைச் சந்தித்தது. ஆம், காமத்தைப் பெரும் பாவம் என்று ஒரு கும்பல் உரக்கச் சொன்னது. குறிப்பாக, காமத்தைப் பற்றி பெண்கள் பேசுவதும், அவர்களாகவே இயங்குவதும் தவறாகச் சொல்லப்பட்டது. ஆனால், பொருளாதாரச் சுதந்தரம் பெற்றுவிட்ட பெண், காம சுகத்திலும் ஆணிடம் இருந்து விடுதலை பெற விரும்பினாள். காமம், மனிதர்களின் பிறப்புரிமை என்று பெண்கள் கிளர்ந்தெழுத் தொடங்கினார்கள். இதனால், குடும்ப வாழ்வில் பல்வேறு சிக்கல்கள், சண்டைகள், தகராறுகள் நிகழ்ந்தன.

காமம் பற்றி அறிந்துகொள்ள இந்த நூற்றாண்டில்தான் மருத்துவமனையைத் தேடி மக்கள் வரத் தொடங்கி இருக்கிறார்கள். காமத்தில் இருக்கும் உச்சகட்டத்தை அறிந்துகொள்ளும் ஆர்வம் ஆண்-பெண் இருவருக்கும் வந்திருக்கிறது. ஆகவே, இந்தத் தலைமுறையினர் தெளிவாக அறிந்துகொள்ள உதவிகரமாக இருக்கும் வகையில் இந்தப் புத்தகம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

இல்லற வாழ்வில் தம்பதியருக்கிடையே நிகழும் கலவியில், உச்சகட்டம் என்பது ஓர் அற்புத சக்தி. உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை அனைத்து உறுப்புகளும் ஒன்றுசேர்ந்து இயங்கும் அற்புத சக்தி நிலையே உச்சகட்டம் (முன் பக்க அட்டை மேட்டர்). உடலில் எத்தனை இன்பம் வைத்தாய் என் இறைவா என்று நன்றி சொல்லும் அற்புத நிலையே உச்சகட்டம். காமக் களியாட்டத்தில் ஆண்களால் உடனடியாகப் பங்குபெற முடியும் என்பதால், எத்தனை விரைவாக இன்பம் பெற முடியுமோ அத்தனை விரைவாக இன்பம் பெற்று கலவியில் இருந்து வெளியேற நினைக்கிறார்கள். ஏனெனில், ஆணின் காம அலைவடிவம் செங்குத்தானது. நேரடியாக உயரே எழுந்து உடனே கீழே இறங்கக்கூடியது. ஆனால், பெண்ணின் காம அலைவடிவம் அப்படியல்ல. நிதானமாக, படிப்படியாக உயர்ந்து செல்லக்கூடியது. ஒரே நேரத்தில் மூன்று தடவைக்கு மேலும் உயரத்தைத் தொடக்கூடியது. அதனால், பெண்களால் குறுகிய நேரத்தில் உச்சகட்டத்தை அடையமுடியாது என்றாலும், அதிகமான நேரம் உச்சகட்டத்தை அனுபவிக்க முடியும்.

பெண்கள் உச்சகட்டம் அடைய காலதாமதம் ஆகும் என்பதால்தான், அவளைத் திருப்திபடுத்த பயந்த ஆண்கள், அவளுக்கு உச்சகட்டம் என்ற ஒன்று இருப்பதையே காட்டாமல் அவசர அவசரமாக காமத்தை முடித்துக்கொண்டார்கள்.

காமத்தில் மூன்று செயல்கள்

காமத்தில் மூன்று செயல்கள் நடைபெறுகிறது. முதலாவது, நேரம். அதாவது எப்போது காம உணர்வு ஏற்படுகிறதோ, அந்த நேரத்தில் இருந்து, அந்த இன்பத்தை அடையும் வரை அவர்களுக்கு இடையே நேரம் என்பதே இருப்பதில்லை. ஆம், காமத்துக்கு நேரம் என்பதே கிடையாது.

அடுத்தது, காமத்தில் 'நான்' என்பது மறைந்துபோகிறது. ஒரு மேலதிகாரி, வேலைக்காரன், காவல்காரன், கண்டிப்பான அப்பா என்று எந்த ஒரு பாத்திரத்துக்கும் படுக்கை அறையில் இடம் கிடையாது. காமத்தின் முன்னே அனைவரும் 'நான்' இல்லாத மனிதர்கள்.

மூன்றாவது, இயற்கையுடன் இணைவது. ஆம், காமத்தின் செயல்பாடுகளின்போது இயற்கையுடன் மனிதர்கள் இணைகிறார்கள். வலி, வேதனை, பசி, கோபம், ஆத்திரம் போன்ற அத்தனை உணர்வுகளும் மறந்து இன்பம் என்ற ஒரே நோக்கத்துடன் இயற்கையுடன் இணைந்து பிரபஞ்சமாக மாறுகிறார்கள். எவ்வளவு தூரம் காமத்தை அனுபவிக்கிறார்களோ, அவ்வளவு தூரம் தம்பதிகள் இடையே அந்நியோன்யம் அதிகரிக்கிறது.

காமத்தைச் சரியான பாதையில் அனுபவிக்கத் தெரியாமல், மிகச்சிறிய நேரமே பலர் இன்பத்தை அனுபவிப்பதால், காமத்தை 'சிற்றின்பம்' என்கிறார்கள். பேரின்பம் எனப்படும் உச்சகட்டத்தை அடைவதற்கு தடையாக இருப்பது குற்ற உணர்வுடன் கூடிய மனநிலைதான். அவசரமின்றி, ஆறுதலாகவும், அன்புடனும், ஆனந்தமாகவும் காமத்தை ஒவ்வொரு கணமும் முழுமையாகவும் அணுஅணுவாகவும் ரசிக்கும்போது உச்சகட்டம் எனப்படும் பேரின்பத்தைக் கண்டறியலாம். பேரின்பம் என்பது கடவுளைக் கண்டறிவது. சிற்றின்பம் என்பது மனித உடல்களுக்குள் கிடைப்பது என்று வேதாந்தவாதிகள் சொல்லிவைத்திருப்பதைப் படுக்கை அறையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

எதற்காக உச்சகட்டம் அடைய வேண்டும்?

உடலுக்குள் ஒளிந்திருக்கும் இன்பத்தை அனுபவிக்க மட்டுமல்ல, மனித விடுதலைக்கும், தம்பதியர் ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துகொள்வதற்கும் உச்சகட்டம் வழிவகுக்கிறது. உச்சகட்டத்தை அடைந்த தம்பதியினர் எவரும் விவாகரத்து கோரி நீதிமன்றத்தை நாடுவதில்லை.

அதனால், சிற்றின்பம் என்ற காமத்தில், காதல் என்பதைக் கலந்து பேரின்பம் என்ற உச்சகட்டத்தை அடைவதே ஒவ்வொரு மனிதனின்

வாழ்வுக்கும் இன்பம் விளைவிக்கக்கூடியதாகும். உச்சகட்டத்தை அடையாத ஆண், பெண்களை வாழ்வில் முழுமையானவர்களாகக் கருதமுடியாது என்பதற்குக் கீழ்க்கண்ட சம்பவமே ஒரு எடுத்துக்காட்டு.

பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் உயர் பதவியில் வகிக்கும் பெண், அலுவலகத்தில் மிகச் சிறப்பாகப் பணிபுரிந்து நல்ல பெயர் வாங்கினார். ஆனால், வீட்டுக்கு வந்ததும் சிடுசிடுவென பேசுவது, குழந்தைகளை அடிப்பது, மற்றவர்களிடம் எரிச்சல் காட்டுவது, கோபப்படுவது, எல்லா வேலைகளையும் இழுத்துப்போட்டுக்கொண்டு செயல்படுவது என்று தன்னைத்தானே துன்புறுத்திக்கொண்டார். நிலைமை தலைக்கு மேலே செல்லவே, வேறு வழியின்றி மருத்துவரைச் சந்திக்கச் சென்றார்.

அவரை ஆய்வு செய்த மருத்துவர் உடல் நலம், மனநலம் போன்றவை நன்றாக இருந்தாலும், அவருக்குப் பாலியல் வெளிப்பாடு ஒடுக்கப்பட்டிருப்பது தெரியவந்தது. ஆம், ஆசைப்பட்டபடி எல்லாம் அவரால் கணவருடன் இன்பம் அனுபவிக்க முடியவில்லை. அடக்கப்பட்ட பாலுந்த ஆற்றல் (Libidonal Energy) காரணமாகவே மனத்தில் சிக்கல் ஏற்பட்டு அவள் அப்படி நடந்துகொண்டது கண்டறியப்பட்டது.

அந்தப் பெண் அதிகாரி படித்தவராக இருந்தாலும், கலவியில் உச்சகட்டம் என்ற ஒன்று உண்டு என்று தெரிந்தாலும், அதை எப்படிப் பெறுவது என்று தெரியாமல் அத்தனை ஆசைகளையும் மனத்தில் பூட்டிவைத்த காரணத்தாலே இந்த நிலைக்கு ஆளாகியிருக்கிறார்.

அவர் மட்டுமல்ல, நம் இந்தியப் பெண்களில் சுமார் 80 சதவீதத்துக்கும் மேற்பட்ட பெண்கள், உச்சகட்டம் என்றால் என்னவென்றே தெரியாமல், கலவி இன்பம் அனுபவிக்கிறார்கள் என்பதுதான் கொடுமையாகும். இனியும் தொடரலாமா இந்த நிலைமை?



2. அந்தக் காலத்தில் பாலியல்!

சங்க காலம் எனப்படும் சுமார் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த மனிதர்கள், பாலியலை மிகவும் இயற்கையானதாகக் கருதினர். அதனால்தான் பாலுறவை காமக்கலையாக (Eroticism) பார்த்து, ரசித்து வாழ்ந்தார்கள்.

பாலியல் ஆர்வம், உறவு, கலவியில் பெறும் இன்பம் என்று மூன்று நிலைகளில் ஆணும் பெண்ணும் சேர்ந்து உடல் மற்றும் மனரீதியில்

பெறும் அனுபவங்கள் மற்றும் அதனால் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு சங்க இலக்கியங்கள் முக்கியத்துவம் தந்துள்ளன.

‘நிலாவைப் பிடித்துத் தரவா?’, ‘வானத்தை வளைக்கவா?’ என்று கேட்பதெல்லாம் நடக்கக்கூடிய காரியமில்லை என்றாலும், காதலன் தன்னுடைய காதலியிடம் இருந்து பெறும் சுகத்துக்காக எதையும் செய்யத் தயாராக இருக்கிறான் என்பதை உறுதியுடன் சொல்லும் நிலையாகும்.

‘அவளுடன் ஒரே ஒரு முறை உறவுகொண்டால்போதும், அதற்குப்பிறகு அரை நாள் வாழ்க்கைகூடத் தேவை இல்லை, உயிரை விட்டு விடலாம்’ என்று பிதற்றுகிறான் ஒரு காதலன். ‘கடலால் சூழப்பட்ட இந்த முழு உலகும் பரிசாகக் கிடைத்தால்கூட, தன் காதலியின் பூப்போன்ற மேனியை அணைத்துப் பெறும் இன்பத்துக்கு ஈடாக முடியாது’ என்று புலம்புகிறான் ஒரு காதலன்.

சங்க காலத்தில் ஆண்கள் மட்டுமே, பெண் மீதான விருப்பத்தை வெளிக்காட்டுகிறான் என்றில்லை; பெண்ணும் தன்னுடைய பாலியல் விருப்பத்தைத் தயங்காமல் வெளியிடுகிறாள்.

‘தலைவன் வாழும் மலையில் இருந்து வரும் நீரில் மிதந்து வரும் காந்தள் மலரை முகர்ந்து பார்ப்பதே, தனக்கு இன்பம் கொடுப்பதாக உள்ளது’ என்று வெளிப்படையாகப் பேசுகிறாள் காதலி.

காதல் வயப்பட்டு, உள்ளத்தால் இணைந்த ஆணும் பெண்ணும் உடலுறவுகொள்வது இயல்பானதே என்று சத்தியம் செய்கிறது சங்க இலக்கியம். அதனாலே திருமணத்துக்கு முந்தைய காலங்களில், காதலர்கள் உறவுகொள்வதை தவறாகச் சித்தரிக்காமல் அங்கீகாரமே கொடுத்திருக்கிறது.

காமம் என்ற சொல், காதலுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையதாகவே விளங்கியது என்று சொல்லலாம். பெண்களைப் பொறுத்தவரை தங்களது தேகத்தில் வழியும் இளமையானது, ஆண்களின் ஆசைக்குப் பயன்படாமல் வீணாகக் கழிவதே பெரும் வருத்தத்தைக் கொடுத்திருக்கிறது. பெண்கள் காமவயப்பட்டு, காம உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் அருமையான பாடல்கள் பல சங்க இலக்கியத் தொகுப்பில் இடம் பெற்றுள்ளன.

‘என் காதல் நோயின் கொடுமை அறியாமல் தென்றல் காற்று அலைக்கழிக்கிறது; அதை அறியாமல் இந்த ஊரும் உறங்குகிறது. என் நிலையை எப்படிக் கூறுவேன்? முட்டுவேனோ? தாக்குவேனோ?’

கூவுவேனோ?’ என்ற அகநாநூறு பாடல் வரிகள் பெண்ணின் காமம்மிக்க மனத்தைத் துல்லியமாகச் சித்தரிக்கிறது. இதுபோன்ற பாடல்களில் இருந்து பாலியல் இன்பம் அனுபவிப்பதில் பெண்ணும் பெரும் ஆர்வம்கொண்டவளாக இருந்திருக்கிறாள் என்பதை அறியமுடிகிறது.

பொதுவாகவே ஆணின் ஆசை, எதிர்பார்ப்பு எல்லாமே பெண்ணுடன் உடலுறவுகொள்வது என்ற சிந்தனையுடனே இருக்கும். ஆனால், பெண்ணின் காம வேட்கையானது வெவ்வேறு தளங்களில் நுட்பமாக விரியக்கூடியதாக இருக்கும். அதாவது, காதலன் வருகையைப் பார்த்தால்போதும், காதலன் மார்பில் சாய்ந்தால்போதும், காதலன் தலைமுடியை வருட வேண்டும், காதலனுக்கு வாய்க்கு ருசியாக உணவு கொடுக்க வேண்டும் என்று பெண்ணின் காமம் ஏராளமான ஆசைகள் கொண்டதாக இருக்கிறது.

பெண் தன்னுடைய காமத்தைப் பொருள்படுத்தாமல் ஆணுக்கு இன்பம் கொடுப்பதையே தன்னுடைய நோக்கமாக முன்னிறுத்தி மகிழ்வதையும் வழக்கமாக வைத்திருக்கிறாள். ஆணின் மனத்தை பெண் வசப்படுத்த நினைக்கிறாள். ஆனால், மனம் என்ற ஒன்று இருப்பதையே மறந்து அல்லது புறக்கணித்து, பெண்ணின் உடலை அதிகாரம் செலுத்தவே முயற்சிக்கிறான் ஆண்.

பிரிந்து சென்ற கணவன் இன்னொரு பெண்ணான பரத்தையின் வீட்டில் தங்கிவிட்ட பிறகு, காதல் பெண்ணின் மனம் படும் துயரம் அளவற்றது. ‘நீ எனக்கு யார்? நான் ஊடல் கொள்வதற்கு நீ என்ன உறவு? நீ பரத்தையிடம் போ. உன்னைத் தடுக்க யார் உள்ளார்?’ என்று மனம் வெதும்புவதும், காத்திருக்கும் காமத்தின் வெளிப்பாடுதான்.

இரவுப்பொழுதில் நிச்சயம் வருவதாகக் கூறிய காதலன் வராத நிலையில் ஏக்கத்துடன் தூங்குகிறாள் ஒரு பெண். காதலனுடன் பாலுறவுகொண்டதாகக் கனவு கண்டு மயங்கிப் பின்னர் விழித்தெழுந்து, குழப்பத்துடன் அவன் அருகில் படுத்திருக்கிறானோ எனத் தடவிப் பார்க்கும் பாடல், காமவயப்பட்ட பெண்ணின் ஆழ் மனத்தைத் தெளிவாகப் பதிவாக்கியுள்ளது. பெண்கள் உள்ளத்திலும் காமரசம் நிரம்பி வழிகிறது என்பதற்கு இந்தப் பாடல் கருத்தே நல்ல உதாரணம்.

பொருள் தேடிப் பிரிந்துபோன கணவனுக்காக வீட்டில் காத்திருக்கும் பெண் எதிர்கொள்ளும் பாலியல் மனநிலையை ஒளவையார் ஒரு பாடலில் நுணுக்கமாக விவரித்துள்ளார். அதன் அர்த்தத்தை இங்கே பார்க்கலாம்.

‘பெண்ணாகிய என்னுடைய மார்புகளுக்கிடையே இன்பத்துடன் படுத்துத் துயில்வதை விடுத்து, கொதிக்கும் வெய்யில் தரக்கூடிய கொடிய பாலை வழியில் பணம் தேடச் செல்கிறானே கணவன்’ என்று வருந்துகிறாள். பிரிவு பற்றி யோசிக்கும்போது பாலியல் விழைவு இயற்கையாக இடம்பெறுவது சங்கக் கவிதைகளின் தனித்துவமாகும்.

சங்கக் கவிதைகளின் சாரம்சத்தில் இருந்து பாலியல் மிகவும் இயல்பான விஷயமாகத் தமிழர்களிடம் இருந்ததை உணர முடிகிறது. ஆனால் சங்க காலத்துக்குப் பிறகு தமிழரின் வாழ்க்கையில் மதங்கள் ஆதிக்கம் செலுத்தியவுடன் பாலியல் எதிர்மறை அம்சமாகிவிட்டது. உடல் பற்றிய கொண்டாட்டங்கள் புறந்தள்ளப்பட்டன. உடலை வருத்தித் தவம் இருப்பது, உடலைத் துறப்பதன் மூலம் வீடுபேறு அடைதல் போன்ற கருத்துகள் பாலுறவைக் கேவலமாக ஆக்கிவிட்டன. பாலியல் என்பது குற்றமாக, சிற்றின்பம் என்று குறிப்பிடப்பட்டு புறக்கணிக்கப்பட்டது. உண்மையில், ஒத்த கருத்துடைய ஆணும் பெண்ணும் சேர்ந்து துய்க்கும் பாலுறவு பெரும்பேறு, பேரின்பம் என்பதுதான் தமிழர்களின் அடிப்படைக் குணமாகும்.

மதங்கள் ஆட்சி செய்யத் தொடங்கிய பின்னர்தான் பெண்களை வெறுமனே பிள்ளை பெற்றுத்தரும் இயந்திரமாக ஆண்கள் மாற்றிவிட்டார்கள். இந்த நிலை மாற வேண்டும். ஆம், இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த நம் முன்னோர்களிடம் இருந்து பாலியல் ரீதியில் நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய விஷயம் இதுதான். பாலியல் என்பது இயற்கையானது, இயல்பானது என்ற சிந்தனை ஆண்-பெண் அனைவருக்கும் ஏற்பட வேண்டும். அதுதான் வாழ்க்கையை சந்தோஷமாக எதிர்கொண்டு வெற்றிபெறும் வழியாகும்.



3. காமமும் கடவுளும் ஒன்றுதான்!

ஒரு மனிதருக்கு யாராவது ஒருவர் இறுதிக் காலம் வரையிலும் அன்பாக ஆதரவாக இருந்தால் மட்டுமே வாழ்வு சுகமாக அமையும். மேலும், ஒருவருக்குக் குறிப்பிட்ட ஒரு நபர் முழுக்க முழுக்க சொந்தமானவர் என்று ஊரறிய அறிவிக்கவே திருமணம் என்ற பந்தம் தொடங்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஆனால், எந்தக் காரணத்துக்காக இந்த உறவுமுறை உருவாக்கப்பட்டதோ, அது இன்னமும் முழுமை

அடையவில்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஏனெனில், பெண் என்பவள் ஆணுக்கு அடிமைபோலவும், ஆணுக்குப் பெண் அடங்கி நடக்க வேண்டும் என்பதையே வேதவாக்காகவும் சொல்லிவைத்தார்கள்.

அதனால்தான், ‘கல்லானாலும் கணவன்’, ‘புல்லானாலும் புருசன்’, ‘சாண் பிள்ளை என்றாலும் ஆண் பிள்ளை’ போன்ற பெண்ணடிமைக் கருத்துகளை அழுத்தம் திருத்தமாகப் பரப்பிவைத்தார்கள்.

அதுமட்டுமின்றி, கணவன் இறந்த பிறகு, அவனது சிதையில் உயிருடன் பெண்ணைத் தள்ளி எரிக்கப்படும் பெரும் அநீதிகளும் அந்தக் காலத்தில் இழைக்கப்பட்டன. அத்துடன் பலதார மணம், ஆணுக்கு மட்டும் அனுமதிக்கப்பட்டதாக இருந்தது. விதவைப் பெண்களுக்கு திருமணம் தடை செய்யப்பட்டிருந்தது. வீட்டின் மூலையில் ஒரு சமையல் அறையில் அடைபட்டுக் கிடப்பதற்கு மட்டுமே பெண் என்ற நிலை இருந்தது. இன்னும் குறிப்பாகச் சொல்லப்போனால், சம்பளம் வாங்காத ஒரு வேலைக்கார அடிமையாகவே பெண்ணின் நிலை கடந்த நூற்றாண்டு வரை இருந்தது.

ஆனால், இன்று நிலை மாறிவிட்டது. ஆம், இன்று ஆணுக்குப் பெண் இளைப்பில்லை என்று சமமாக எல்லாத் துறைகளிலும் சிறப்பாகப் பெண்களால் ஈடுபடமுடிகிறது. தற்போதும் திருமணத்தின் குறைகள் முழுமையாகக் களையப்பட்டதாகச் சொல்லமுடியாது என்றாலும், ஓரளவு ஆணும் பெண்ணும் சமம் என்ற நிலையை நோக்கிப் போய்க்கொண்டு இருக்கிறது.

‘திருமணம் என்ற இந்த உறவு மனிதர்களுக்கு இடையே அவசியம்தானா?’ எதற்காக இந்த ஒப்பந்தம்? உடலுறவுகொள்வதற்குச் சட்டமும் சமூகமும் வழங்கும் லைசன்ஸ் என்று இதை எடுத்துக்கொள்ளலாமா? காமம் மட்டுமே காரணம் என்றால், அதற்கு இப்படி ஓர் ஒப்பந்தம் எதற்கு? வேறு எந்த உயிரினத்திலும் இல்லாத திருமணம் என்ற உறவு மனிதர்களுக்கு மட்டும் தேவையா? என்று பல கேள்விகள் எழலாம்.

காமம் என்பது ஆண்பெண் உறவில் ஓர் அங்கம் என்றாலும், மணவாழ்வை, அதற்கான உரிமம் என்று சொல்வதை ஏற்க இயலாது. அன்பும் பிரியமும் அதன்வழியே உருவாகும் நட்பும் காதலாகி, ஒருவருக்கொருவர் துணையாகி வாழ ஓர் அமைப்பை ஏற்படுத்தித் தருகிறது திருமணம். இது ஒரு வணிக ஒப்பந்தம் போன்று ஒட்டுதல் இன்றி இருக்க முடியாது. மகிழ்ச்சியான உறவும், சந்தோஷமான வாரிசுகளும் திருமண ஒப்பந்தத்தை உயிருள்ளதாக மாற்றுகின்றனர்.

தம்பதியர் அன்பு கலந்து வளர்த்தெடுக்கும் குழந்தைகளின் நல்வாழ்வுக்கும் வளர்ச்சிக்கும் தேவையான சூழலையும் உருவாக்கித் தருவதும் மணவாழ்வின் இன்றியமையாத பங்காகிறது. நல்லதொரு குடும்பம் ஒரு பல்கலைக் கழகமாகத் தேவையான கல்வியைக் குழந்தைகளுக்கு அளிப்பதோடு, காலத்தில் நட்பும் அன்பும் கலந்த நல்லதொரு உறவாகப் பரிமளிக்கிறது.

ஆனாலும் எல்லாத் திருமணங்களும் நல்லதொரு சூழலை ஏற்படுத்தித் தருகிறதா என்றால் இல்லை என்றே சொல்ல வேண்டும். திருமணம் தோல்வி அடைவதற்கு மண வாழ்வில் ஈடுபடுவோரின் நிறைகுறைகள், அவர்களின் சூழல் போன்றவை காரணமாக இருக்கிறதே தவிர, திருமணம் என்ற உறவை குறைசொல்வது சரியாகாது.

கடந்த நூற்றாண்டு வரையிலும், ஆணோ பெண்ணோ தன் இணை என்ன தவறு செய்தாலும் பொறுத்துப்போக வேண்டும் என்று (திருமணத்தின் புனிதத்தைக் காக்க, தாலியின் புனிதத்தைக் காக்க) வாழ்நாள் முழுவதும் நிம்மதியின்றியே மணவாழ்வில் சிறைப்பட்டிருந்தார்கள். இது ஒருவகைத் தவறு என்றால், இப்போது அதன் மறு எல்லையில் மக்கள் நிற்கிறார்கள். ஆம், அடுத்தவர்களைப் புரிந்துகொள்ள நினைக்காமலும், பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்காமலும் நினைத்தவுடன் தம் விவாகத்தை முறித்துக்கொள்ளும் அமைதியற்ற நிலையில் இருக்கிறார்கள். இந்த இரண்டு நிலைகளுக்கும் இடையே சமன்பட்ட நிலை ஒன்று இருக்கும். அதுதான் வெற்றிகரமான திருமண நிலையாகும்.

வீட்டில் பெற்றோர்களால் நன்கு பார்த்து, ஆய்ந்து நிச்சயிக்கப்படுகிற திருமணங்களாக இருந்தாலும் சரி, தாமே சந்தித்து, காதலித்துக் கைப்பிடித்த திருமணங்களாக இருந்தாலும் சரி, மண வாழ்வில் பல சவால்களைச் சந்திக்க நேர்வது இயற்கை. இந்தச் சவால்கள் வெளிச்சூழலால், சூழ்ந்திருக்கும் உறவு போன்றவற்றாலும் ஏற்படலாம் அல்லது உள்காரணங்களால் அவரவரின் கொள்கை, சிந்தனை காரணமாகவும் இருக்கலாம். இவை இல்லாத நல்லியல் திருமணங்கள் (Ideal Marriages) இருக்காது என்று சொல்ல முடியாவிட்டாலும், மிகவும் அபூர்வம் என்று கூறலாம். மணவாழ்வின் முக்கியம் கருதி இந்தப் பிரச்னைகளைச் சமாளித்துப் பேசி தீர்க்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

அதே சமயம், மணவாழ்க்கை என்பது உச்சாணிக் கொம்பில் தூக்கிவைக்க வேண்டிய ஒரு புனித நிலை அல்ல. அதனால், தீராத பிரச்னைகளும் உடல் அல்லது உயிருக்குத் தீங்கு நேரும்

வன்முறைகளும் திருமண பந்தத்தில் இருக்குமானால் அதைத் தூக்கி எறியவேண்டியது அவசியம்.

எந்தவித வன்முறையும் இல்லாதவரையில், ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துணர்வும் அவரவர் வளர்ச்சிக்கு உதவும் வகையிலும், நல்ல நட்பின் அடிப்படையில் நீண்ட காலத் துணையாக வாழ்வதற்கான அற்புத வாய்ப்பாக மணவாழ்வைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அப்போது இந்த ஆயிரங்காலத்துப் பயிர் பல்லாயிரங்காலத்துப் பயிராகச் செழித்து நிற்கும். முன்பு பெண் என்பவள் பிள்ளை பெற்றுத்தரும் இயந்திரம் போன்று கருதப்பட்டதால், ஆணுக்கு காம இச்சை ஏற்படும்போது மட்டும் அவளைக் கூடுவதும், காமம் தணிந்த பின்னர் அவளை ஒரு பொருட்டாகவே மதிக்காமல் இருப்பதும் மிக சாதாரண நடைமுறையாக இருந்தது. இன்னும் சொல்லப்போனால் ஆணின் காம வடிகாலாகவே பெண் இருந்தாள். அதனால் உறவு என்பது சுகம் அனுபவிப்பது என்ற சிந்தனை இல்லாமல், உடலுறவு என்பதே பிள்ளை பெறுவதற்காகவே என்ற நிலை இருந்தது.

பெண் தானே முன்வந்து உறவுக்கு அழைப்பது ஆபாசமாக, மரியாதைக் குறைவாகக் கருதப்பட்டது. எந்தப் பெண்ணாவது உறவுக்கு அழைத்தால், அவளைத் தவறான பெண்ணாக கொச்சைப்படுத்தினார்கள் என்பதால், பெண் தன்னுடைய ஆசைகளை எல்லாம் தனக்குள்ளே பூட்டிவைத்துக் கொண்டாள். இன்னும் சொல்லப்போனால், உடலுறவில் உச்சகட்டம் அடைவது என்ற நிகழ்வையே கோடானுகோடி பெண்கள் அறியாமலே இருந்தார்கள்.

ஆணும் பெண்ணும் சமம் என்று பெண்கள் பொருளாதார சுதந்தரம் அடைந்த பின்னரே, தன்னுடைய உடலில் இருக்கும் சுகத்தைப் பெண் அறியத் தொடங்கியிருக்கிறாள் என்று உறுதியாகச் சொல்லலாம். விரும்பியதை எல்லாம் வாங்கத் தொடங்கிய பெண்ணால், இப்போது உடலுறவில் இன்பத்தையும் கேட்டு வாங்க முடிந்திருக்கிறது. உறவில் ஆண் திருப்தி அடைவதுபோன்றே, பெண்ணாலும் திருப்தி அடைய முடியும் என்பது பெண்களுக்குத் தெரிய வந்திருக்கிறது. இந்த விழிப்புணர்வை முழுமையாக அறிந்துகொள்வதில்தான் ஆண்-பெண் இணையின் வெற்றிச் சூத்திரம் இருக்கிறது. திருமண வாழ்க்கை வெற்றி அடைவதும், தோல்வி அடைவதும் கூட இதில் ஓர் அம்சம்தான்.

இன்று கோர்ட்டுக்கு வரும் விவாகரத்து வழக்குகளில், 'ஆண்களால், என்னைத் திருப்தி செய்ய முடியவில்லை' என்று பெண்கள் புகார் செய்வது அதிகரித்துவருகிறது. இதற்கு உடல்நலக் குறைபாடு, மனநலக்

குறைபாடு போன்றவைதான் காரணம் என்று வெளிப்படையாகச் சொல்லப்பட்டாலும், உண்மை என்னவென்றால், பெண்மையைப் புரிந்துகொள்ளாமைதான்.

சமையல் அறையில், ஹாலில் ஒரு பெண்ணை அதட்டுவதுபோன்று, அடிமையாக வேலை வாங்குவதைப்போன்றே, படுக்கை அறையிலும் அவளிடம் இருந்து இன்பம் மட்டும் பெற நினைக்கிறார்கள் ஆண்கள். பொருளாதாரத் தடை இருந்த காலகட்டத்தில் பெண்கள் இதைக் கண்டும் காணாமல், எதையும் எதிர்த்து செய்ய முடியாமல் இருந்தார்கள். ஆனால், இன்று ஆணுக்குச் சமமாக சம்பாதிக்கும் நிலையில், படுக்கை அறை அடிமையாக இருக்க பெண்கள் விரும்பவில்லை. ‘படுக்கை அறையில் பெண்ணை மகாராணியாக நடத்தினால், மற்ற அறைகளில் அவள் அடிமையாக இருப்பாள்’ என்று ஒரு முதுமொழி உண்டு.

பெண்ணுக்கு என்னவெல்லாம் தேவை என்பதைத் தெரிந்து அதைப் படுக்கை அறையில் ஆண் கொடுத்தால், மற்ற அறைகளில் அவனுக்குத் தேவையான அனைத்தும் கிடைக்கும். படுக்கை அறையில் ஓர் ஆனால் மிக எளிதாக உச்சகட்டத்தை அடைந்துவிட இயலும். ஆனால், ஒரு பெண்ணை உச்சகட்டத்துக்கு அழைத்துச்செல்வது ஒரு கலை. இந்தக் கலையில் கரை கண்டதுதான் நம் நாடு. இந்த உலகிலேயே காம அனுபவத்துக்கு என்று தனியே புத்தகம் எழுதிப் பரப்பியவர்களும் நம் இந்தியர்களே. ‘காமத்தை அனுபவிக்கத் தயங்கத் தேவையில்லை’ என்று உடலுறவுச் சிற்பங்களைக் கோயில் கோபுரங்களில் வடித்துவைத்ததும் நம் முன்னோர்களே.

ஆண்-பெண் இருவரும் காமக்கலையில் இன்பத்தின் எல்லைவரை செல்ல வேண்டும் என்பதற்காக, நம் முன்னோர்கள் எழுதிவைத்திருக்கும், ‘காமசூத்திரம்’ மற்றும் ‘கொக்கோகம்’ போன்ற நூல்களில் இருந்து முக்கியமான சில கருத்துகளை மட்டும் அடுத்து வரும் அத்தியாயங்களில் பார்க்கலாம்.



4. வாத்ஸ்யாயனர் காட்டும் இன்ப வழிகாட்டி!

கணிதம், அறிவியல் பாடம் படித்தவர்களுக்கு சூத்திரம் அதாவது ஈக்குவேசன் என்பதன் மதிப்பு தெரியும். எந்த பொருளுடன் எதைச் சேர்த்தால், எது கிடைக்கும் என்பதை மிக எளிதாக விளக்குவதுதான் சூத்திரம். அதுபோலவே, ஆணும் பெண்ணும் எப்படியெல்லாம் இருந்தால், இணைந்தால் இன்பம் கிடைக்கும் என்பதை விளக்குவதுதான் 'காமசூத்திரம்'.

காம சாஸ்திரத்தை முதன்முதலில் வார்த்தைகளில் வடித்தவர் நந்தி பகவான். நந்திபகவானின் நூலைச் சுருக்கி ஐந்நூறு அத்தியாயங்களில் செய்தவர் ஸ்வேதகேது. அவரைத் தொடர்ந்து பப்ரவ்யன், தத்தகர், சாராயனர், ஸ்வர்ணநபன், குச்சிமாறன் என ஏராளமானவர்கள் காமநூல் எழுதினர். இவர்கள் எழுதிய அத்தனை நூல்களில் இருந்தும் சாறு எடுத்து, அற்புதப் புத்தகமாக மாற்றியவர் யோகி வாத்ஸ்யாயனர். இவர் கி.மு. 3 அல்லது 4-ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்ததாகக் கருதப்படுகிறார். இன்று கிடைத்திருக்கும் காம விளக்க நூல்களுள் மிகவும் பழைமையானது இதுதான். இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னதான நூல் என்பதால், இன்றைய நடைமுறையில் இல்லாத, ஒத்துவராத பல விஷயங்கள் நூலில் இருக்கின்றன. அவற்றை எல்லாம் மறந்து படித்தால், இது ஓர் அற்புத பொக்கிஷமாகவே இருக்கும். அந்தப் புத்தகத்தில் இருந்து மிகவும் முக்கியமான தகவல்கள் மட்டும் இங்கே தொகுத்து வழங்கப்படுகிறது.

காமம் என்பது என்ன?

மனிதர்களுக்கு உணர்வு அளிக்கும் உறுப்புகளாக அமைந்திருப்பவை, ஐம்புலன்கள் எனப்படும் கேட்டல், தொடுதல், காணுதல், ருசி அறிதல், வாசனை ஆகியவை. இந்த ஐம்புல நுகர்வால் இன்பம் அனுபவிக்க உண்டாகும் ஆசையே காமம். மற்ற இன்பங்களைக் காட்டிலும் தொடு உணர்வால் ஏற்படும் இன்பம் மிகமிகச் சிறந்தது. கண்டு, கேட்டு, உண்டு, உயிர்க்கும் இதர மனித உணர்வுகள் எல்லாம், இதற்கு முன் மிகமிகச் சாதாரணமாகும்.

காம உணர்வு என்பது உலகில் உள்ள ஜீவராசிகள் அனைத்துக்கும் இயல்பாகவே தோன்றக்கூடிய ஒன்று. யாரும் சொல்லித்தராமலே விலங்குகள் குட்டி போடுகின்றன; பறவைகள் முட்டை இடுகின்றன. எனவே, இதைப்பற்றி படித்துத் தெரிந்துகொள்ள என்ன இருக்கிறது? என்று அசட்டையாக சிலர் நினைக்கலாம். இதற்கெல்லாம் விடை சொல்கிறது காமசாஸ்திரம்.

வயிற்றுப் பசிக்கு உணவிடுவதுபோல், உடல் பசிக்கு காம விருந்து வைப்பது தவறில்லை. இது இயல்பான மனித உணர்வு என்பதால், இதைத் தடுக்க நினைப்பதோ அல்லது தவிர்க்க நினைப்பதோ அவசியம் இல்லை.

விலங்குகள் மற்றும் பிற உயிரினங்கள் இன விருத்திக்காக மட்டுமே ஒன்று சேர்கின்றன. மேலும், அதற்கான பருவத்தில் மட்டுமே ஒன்று சேர்கின்றன. ஆனால், மனிதனின் நிலை வேறு. காமவேட்கையை

எல்லா காலங்களிலும் சிறப்பாக, உயர்வாக அனுபவிக்க ஆணும் பெண்ணும் விரும்புவதால், அவர்களுக்குச் சில விதிமுறைகளை விளக்குவது மிகவும் பயன்தருவதாக இருக்கும் என்று உறுதிபடத் தெரிவிக்கிறது.

ஆண்-பெண் சேர்க்கையானது இன விருத்திக்காக மட்டுமே அமைவதல்ல. அதையும் மீறி, அங்கு உடல் இன்பம் பிரதானமாக அமைகிறது. மேலும், எந்தச் சமயத்திலும், அனைத்துக் காலத்திலும் இன்பம் துய்க்க முடியும் என்பதால் அதற்கென சில நியதிகளை வகுத்துக்கொள்வது நல்லதே.

கணவன் மனைவி, காதலன்காதலி, விலைமகளிர், காமவேட்கை நிறைந்தவர் என்ற பிரிவுகள் எல்லாம் பிற உயிரினங்களில் இல்லை. மேலும், எந்த உயிரினமும் பரஸ்பரம் திருப்தி அடைவதோ, நிரந்தர உறவு வைத்துக்கொள்வதோ இல்லை. அதனால், பூரண இன்பம் பெற விரும்பும் மனித குலத்துக்கு 'காமசாஸ்திரம்' அவசியமே.

உடல், நல்ல நிலையில் இருக்க உணவு எவ்வளவு முக்கியமோ, அதுபோல் உடலும் மனமும் இனிமை பெற கலவி இன்பமும் அவசியமாகும். கலவி இன்பத்தை அனுபவிப்பதில் பெண்களும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறார்கள். ஆண்-பெண் இருவரும் இணையும்போதுதான் இன்பத்தின் எல்லைவரை செல்ல முடிகிறது. அதனால், பெண்களும் காமசாஸ்திரத்தைப் படித்து அறிந்துகொள்வது நல்லதே.

பெண்கள், காமசாஸ்திரத்தை எப்படி, யாரிடம் அறிந்துகொள்வது என்பதற்கும் வழி சொல்லித் தருகிறது.

1. மணமான தோழி
2. அந்தரங்க சிநேகிதி
3. தாயின் சகோதரி (சித்தி)
4. மூத்த சகோதரி
5. வீட்டோடு இருக்கும் வயதான பணிப்பெண்

யாருடன் உறவுகொள்வது?

கலவி இன்பத்தை அனுபவிக்கப் பல வழிகள் இருக்கின்றன. சாஸ்திர விதிகளின்படி, திருமண முறைக்கு ஏற்ப ஒரு பெண்ணை மனைவியாகக் கொண்டு அவளுடன் இல்லறம் நடத்தி காமசுகம் அனுபவிப்பதுதான்

இயல்பான ஒன்று. வைப்பாட்டி, விலைமகளிர், பலரால் அனுபவிக்கப்பட்ட இன்னொருவனின் மனைவி போன்றவர்களுடன் உறவு வைத்துக்கொள்ளலாம் என்று காமசாஸ்திரம் சொல்லி இருந்தாலும், அவை இன்றைய நடைமுறைக்கு ஒத்து வராது. எனவே, நாம் கணவன்-மனைவி உறவை மட்டுமே காமசுகம் அடைய சரியான உறவாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இணை தேர்வு...

காலுக்குச் சரியான அளவில் செருப்பைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும். சிறியதாக இருந்தால் காலில் புண் ஏற்படும். பெரியதாக இருந்தால் நடக்க முடியாது. அதுபோல், காமசுகம் அடைவதற்கு ஆண் அல்லது பெண், தனக்குத் தகுந்த சரியான இணையைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்பதுடன் நிறுத்திக்கொள்ளாமல், தேர்ந்தெடுக்க சில வழிமுறைகளையும் சொல்லியிருக்கிறார் வாத்ஸ்யாயனர்.

- * இருவரும் ஒரே நிலையில் உள்ள கவுரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களாக இருக்க வேண்டும்.
- * ஆணைவிட பெண்ணுக்கு மூன்று வயது வரை குறைவாக இருக்க வேண்டும்.
- * தலைமுடி, நகம், காதுகள், பாதங்கள் போன்றவற்றை முறைப்படி பராமரிப்பவராக இருக்க வேண்டும்.
- * மணந்துகொள்ளும் முன் ஆணும், பெண்ணும் ஒருவரை ஒருவர் நன்றாகப் பார்த்து, அறிந்து, புரிந்துகொண்டிருக்க வேண்டும்.
- * முதல் பார்வையிலேயே பிடிக்காதவர்களை இணைத்துவைக்க குடும்பத்தினர் முயற்சிக்கக் கூடாது.
- * ஆணை விரும்புவதை பெண் வெளிப்படையாகச் சொல்லமாட்டாள் என்றாலும், கடைக்கண் பார்வை, கன்னம் சிவத்தல், புளகாங்கிதம் அடைதல், பேச்சில் தெரியும் இனிமை, குழைவு போன்றவற்றில் இருந்து அறிந்துகொள்ள முடியும்.
- * மனத்துக்குப் பிடித்த ஆணின் அருகே இருக்க விரும்பி, ஏதாவது காரணத்துக்காக அந்த இடத்தையே சுற்றிச்சுற்றி வருவாள்.
- * நல்ல ஆடை அணியாத நேரத்தில், மனம் விரும்பிய ஆணின் முன் வர விரும்பமாட்டாள்.
- * பணக்காரன் என்பதற்காக யாரோ ஒருவனுக்குப் பெண்ணை

மணமுடித்து வைக்கக் கூடாது.

* சந்தேகப்படுபவர்களும், அடிக்கடி வெளியூர் பயணம்
செய்பவர்களும் யாருக்கும் நல்ல துணையாக இருக்க முடியாது.

அந்தக் காலத்தில் மணம் செய்துகொள்வது என்பது பல வகைகளில் நிகழ்ந்தது. பெண்களை அடிமையாகக் கருதி தூக்கிக்கொண்டு செல்லும் ராட்சஸ மணம், பெண்களை ஏமாற்றி மணக்கும் பைசாஸ மணம், எவ்விதச் சடங்கும் இல்லாத கந்தர்வ மணம், யாருக்கும் தெரியாத ரகசியத் திருமணம் என்று இஷ்டப்படி எல்லாம் மணமுடித்தார்கள். தற்போது, வீட்டில் பேசி முடிக்கப்படும் திருமணம் என்றாலும் சரி, காதலன்காதலி சேர்ந்து ரகசியத் திருமணம் செய்வதானாலும் சரி, முறைப்படி பத்திரப்பதிவு அலுவலகத்தில் திருமணத்தைப் பதிவு செய்துகொள்ள வேண்டும். பதிவு செய்த திருமணமே செல்லுபடியாகும் என்பதால், அதையே தற்போது முறைபடுத்தப்பட்ட திருமணம் என்று சொல்லலாம்.

இன்பம் பெறும் வகை!

உடலுறவில் இன்பம் பெறுவதை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கிறார் வாத்ஸ்யாயனர். அதாவது, ஆண் மற்றும் பெண் உறுப்புகளின் அளவு, காம ஆசையின் அளவு மற்றும் உடலுறவு நீடிக்கும் நேரம் இவற்றை வைத்து இன்பம் பெறும் வழிகளைப் பகுத்துக் கூறியிருக்கிறார்.

முதல் வகை

இன்பம் பெறுவதற்கு ஆண்-பெண் இருவருக்கும் எவ்விதத் தடையும் இல்லை. இன்னும் சொல்லப்போனால், அனைத்து மனிதர்களாலும் இன்பம் அனுபவிக்க முடியும். ஆனால், அந்தந்த வகையைச் சேர்ந்தவர்கள், அவரவர் வகையினரைச் சேர்ந்த இணையுடன் சேர முடிந்தால் அதிகபட்ச இன்பத்தை அடையமுடியும் என்கிறார்.

குத்துச்சண்டைப் போட்டியின்போது சண்டைக்கு மோதவிடுபவர்களைச் சரியான எடையை வைத்தே முடிவு செய்வார்கள். ஏனென்றால், அப்போதுதான் இருவரும் சம பலத்துடன் மோத முடியும். சம பலம் இல்லாதவர்கள் மோதும்போது, அங்கே நடப்பதை சண்டை என்று சொல்ல முடியாது.

அதுபோல், இரு மனம் இணையும் திருமணத்திலும் ஆண்--பெண் இருவரும் ஒத்த வகையினராக இருத்தல் வேண்டும் என்கிறார். முயல் வகை, எருது வகை மற்றும் குதிரை வகை என்று ஆண்களை வகை பிரிக்கிறார். அதாவது, சிறிய அளவு உறுப்பு உள்ளவர்களை முயல்

வகை என்றும், நடுத்தர அளவு உள்ளவர்களை எருது வகை என்றும், மிகவும் நீண்ட அளவு உள்ளவர்களைக் குதிரை வகையினராகவும் பிரிக்கிறார்.

ஆண்களை மூன்று வகையாகப் பிரித்ததுபோல், பெண்களை பெண் மான், பெண் குதிரை மற்றும் பெண் யானை என்று பிரிக்கிறார். பெண் உறுப்பின் ஆழத்தைப் பொறுத்து, சிறிய ஆழம் உள்ள உறுப்புகொண்ட பெண்களை பெண் மான் இனத்திலும், நடுத்தர ஆழம் உள்ள பெண்களைப் பெண் குதிரை என்றும் மிகவும் ஆழமான உறுப்பு உள்ள பெண்களைப் பெண் யானை என்றும் பிரித்திருக்கிறார்.

ஒரே அளவான உறுப்புகளைக்கொண்ட ஆணும், பெண்ணும் சேர்வது, 'சமமான பிடிப்புள்ள சேர்க்கை' என்றும், அதுவே அதிகபட்ச இன்பம் தரக்கூடியதாக இருக்கும் என்றும் வர்ணிக்கிறார். உறவுகளில் ஈடுபடும் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் உறுப்புகள் பொருத்தமாக அமையாவிட்டால், அது தவறான பொருத்தமாகும். இதில் ஆண்--பெண் இருவரும் முழுமையான இன்பம் அனுபவிக்க முடியாது.

இரண்டாம் வகை

ஆண்-பெண் இருவருக்கும் ஒரே நேரத்தில் காம இச்சை தோன்றுவதில்லை. அப்படியே தோன்றினாலும், இருவருக்கும் ஒரே அளவில் தோன்றுவதில்லை. காம இச்சை அதிகமாவதற்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். காம இச்சை அதிகம் உள்ள ஆண், அடிக்கடி பெண்ணுக்குத் தொந்தரவு கொடுத்தால், அந்தக் குடும்பம் குலைந்துபோக வாய்ப்பு உண்டு. அதுபோல், அதிக ஆசை உள்ள பெண்ணை, ஆணால் திருப்திப்படுத்த இயலாத சூழலிலும் குடும்பத்தில் பிளவு வருவது உண்டு. அதனால், காம வேகத்தைப் பொறுத்து மித வேகம், மத்திய வேகம், சண்ட வேகம் என்று பிரிக்கிறார்கள். இதில் ஒரேவிதமான காம வேகம் உடையவர்கள் கூடுவதில்தான் இன்பம் கிடைக்க முடியும். மாறுபட்ட வேகம் உடையவர்களின் சேர்க்கை திருப்தி தராது.

மூன்றாம் வகை

கலவி நேரமே இன்பத்தை நிர்ணயிக்கும் மூன்றாவது வகையாகும். ஆண் மற்றும் பெண்ணுக்கு எல்லா சமயத்திலும் கலவி நேரம் ஒரே அளவு நீடிக்கும் என்று சொல்லமுடியாது. சிலருக்குக் கலவியில் ஈடுபடும் முன்னரே விந்து வெளிப்பட்டுவிடும். சிலருக்குப் பெண்ணுடன் இணையத் தொடங்கியதும் விந்து வெளியேறிவிடும். இப்படிப்பட்ட

ஆண்களுக்குக் கலவியில் இன்பம் கிடைக்காதது மட்டுமின்றி,
பெண்ணுக்கும் கண்டிப்பாக இன்பமும், திருப்தியும் கிடைக்காது.

விந்து வெளிப்படுதலை நிர்ணயிப்பதில் மனநிலை முக்கியப் பங்கு
வகிக்கிறது. அனுபவத்தின் மூலம் விந்து சீக்கிரம் வெளிவந்துவிடாமல்
தடுத்துவிட முடியும். ஆணுக்கு காம இச்சை உச்சகட்டத்தை அடைந்து
விந்து வெளியேறும் முன், பெண் உச்சகட்டத்தை அடையும்படி
பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இது முடியாதபட்சத்தில் இருவரும் ஏக
காலத்தில் உச்சகட்டத்தை அடைய முயற்சிக்க வேண்டும்.

அப்போதுதான் கலவியில் பூரண இன்பம் உண்டாகும்.

கலவிக்கு ஆகும் நேரத்தை வைத்து சீக்கிர காலம், மத்திய காலம், நீண்ட
காலம் என்று பகுத்துக் கூறலாம். சீக்கிர கலவி நேரம் உடைய ஓர் ஆண்,
தன்னைப் போன்ற ஒரு பெண்ணுடன் கலந்தால் அவர்களுடைய
புணர்ச்சி நேரம் குறுகிய கால அளவாக இருக்கும். அதைப்போல் மத்திய
காலம் மற்றும் நீண்ட காலம் என்று சம நேரப் புணர்ச்சி உடையவர்கள்
ஒன்று சேர்ந்தால் கலவி என்பது அதிக இன்பம் தருவதாக இருக்கும்.

பெண்ணுக்கு உச்சகட்டம்!

ஒரு பெண், கலவி தொடங்கிய நேரத்தில் இருந்தே இன்பத்தை
அனுபவிக்கத் தொடங்குகிறாள். ஆனால், ஆண் விந்து
வெளிப்படும்போதுதான் அதிகபட்சம் இன்பம் அடைகிறான். கலவியின்
ஆரம்பம் முதல் இறுதி வரை பெண்ணுக்கு இன்பம் நீடிக்கிறது.
ஆரம்பத்தில் அவளுக்குக் காம இச்சையானது மிதமாக இருக்கும்.
அவளைக் கட்டி அணைத்து முத்தமிடும்போது, படிப்படியாக இன்பம்
அதிகரிக்கும். பிறகு, கலவியில் மனம் லயித்து உணர்வு அற்றவளாகத்
தன் நிலை மறந்து மூழ்கிவிடுவாள். இதைத்தான் காமத்தின்
உச்சகட்டத்தை அடைகிறாள் என்று கூறுவார்கள்.

காம எழுச்சி ஏற்படும்போது அதாவது கலவியின் ஆரம்பகட்டத்தில்
பெண் உறுப்பில் வழுவுழுப்பான திரவம் சுரக்கிறது. இதைப் பெண்
விந்து என்று சொல்லக் கூடாது. இந்தத் திரவமானது, கலவியின்போது
ஆண் உறுப்பு எளிதாக இயங்க உதவி செய்ய சுரக்கும் திரவமாகும்.

கலவியில் ஈடுபடும் ஆணும் பெண்ணும் ஒரே வகையைச்
சேர்ந்தவர்களாக இருந்தால், அவர்கள் அனுபவிக்கும் இன்பம்
உச்சகட்டமாக இருக்கும். கலவியில் கிடைக்கும் திருப்தி, சந்தோஷம்
மிகவும் உயர்வானதாக இருக்கும். ஆனால், இருவரும் வெவ்வேறு
வகையைச் சேர்ந்தவர்களாக இருந்தால் இருவராலும் முழுமையாகக்

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

கலவியை அனுபவிக்க இயலாமல் போகலாம்.

காம இன்பம் பெற ஆணும், பெண்ணும் ஒருவரை ஒருவர் சார்ந்திருக்க வேண்டியதில் தவறில்லை. எனவே, ஒருவரை ஒருவர் திருப்தி அடையச் செய்ய வேண்டியது கடமையாகும். ஆண் எளிதில் உச்சகட்டத்தை எட்டிவிடுகிறான், ஆனால் பெண்? அதற்கும் வழி இருக்கிறது என்று வழி சொல்லித் தருகிறார் வாத்ஸ்யாயனர். அதையும் பார்க்கலாமே...

<https://telegram.me/aedahamlibrary>



5. எட்டு வகையில் இன்பம் எட்டலாம்!

மனிதர்கள் பல்வேறு வகைகளில் இன்பத்தை எதிர்பார்க்கிறார்கள். வாய்க்கு ருசியாகச் சாப்பிட நினைத்து விதவிதமாகச் சாப்பிடுவார்கள். அதிக விலை கொடுத்து ஏதேனும் பொருள் வாங்கி வந்து அதை அனுபவிப்பதில் திருப்தி அடைவார்கள்.

ஆனால், இதுபோன்ற எவ்விதமான முயற்சிகளும் தேவையின்றி ஆணும், பெண்ணும் சந்தோஷமான மனநிலையைக் கலவியின் மூலம்

மிக எளிதாக அடைய முடியும். இதுவே திருப்தியான நிலை என்று விவரிக்கிறார் வாத்தீஸ்யாயனர்.

ஆணும் பெண்ணும் அடிக்கடி கலவியில் ஈடுபடுவதன் மூலம் அல்லது கலவியைப் பற்றி மனத்தில் எண்ணிக்கொண்டிருப்பதன் மூலம் திருப்தி, சந்தோஷத்தை அடைய முடியும். தன் மனைவி அல்லது கணவனுடன் உறவுகொள்ளும்போது, வேறு கற்பனை நபரை மனத்தில் நினைத்துக்கொள்வதன் மூலமும் திருப்தி அடைய முடியும். ஆண் பெண்ணிடமும், பெண் ஆணிடம் இன்பத்தை எட்டு வழிகளில் பெற முடியும் என்கிறார் வாத்தீஸ்யாயனர்.

முதல் வழி

கலவி இன்பம் கிடைப்பதற்கான முதல் வழி தழுவுதல். வீட்டில் ஏற்பாடு செய்த திருமணத்தின் மூலம் கணவன்-மனைவி ஆனவர்கள், ஸ்பரிசு சுகத்தை முன்னரே அறிந்திருக்க வாய்ப்பு இல்லை. அதுபோல், காதலர்களின் முதல் ஸ்பரிசுமும் அதிக இன்பமும் திருப்தியும் தரக்கூடியது. தொடுவதற்கு முன்னதாகவே, ஸ்பரிசத்தைப் பற்றி மனத்துக்குள் எண்ணிக்கொண்டிருப்பதன் மூலமும், பட்டும் படாமலும் தொட்டு நகர்தல் மூலமும் கிடைக்கும் தழுவுதல் இன்பம் மிகவும் உயர்வானதாகும். பிறர் அறியாத நேரத்தில் ஆண் அல்லது பெண் இடித்துவிட்டு நகர்தலும், உடலில் அந்தரங்க இடத்தைத் தொட்டுவிட்டுச் செல்வதும் அதிக திருப்தி தரக்கூடியதாக, நினைத்து நினைத்து சந்தோஷப்படக்கூடியதாக இருக்கும்.

யாரும் காண முடியாத இருட்டில், ஏராளமான முகம் தெரியாத மனிதர்களின் கூட்டத்தின் நடுவில் அல்லது காதலர்கள் இருவரும் ரகசிய தனி இடத்தில் இருக்கும்போது அவசரம் அவசரமாக கட்டிக்கொள்வதும், உராய்ந்துகொள்வதும் இந்த முதல் வகை இன்பமாகும். பிடித்து விடுதல் அல்லது கசக்குதல் போன்றவையும் தழுவல் வகையைச் சேர்ந்ததாகும்.

இந்தத் தொடுதல் மூலம் கிடைக்கும் சந்தோஷம், கலவி அனுபவத்துக்கு முன்னதாகவே கிடைக்கும் எளிதான சந்தோஷமாகும். கலவி அனுபவம் இல்லாத புத்தம் புதியவர்களுக்கு முழுமையான இன்பமும் திருப்தியும் தரக்கூடியது. ஆனால், நீண்ட நாள் காதலர்கள் அல்லது ஏற்கெனவே இன்பம் அனுபவித்த கணவன்மனைவிக்கு இந்தத் தழுவுதல் முழுமையான இன்பம் தராது. ஆனால், காம இச்சையைத் தட்டி எழுப்புவதற்கு இவை போதுமானதாகும். கால் விரலால் கால் விரல்களைத் தொடுவது, இடுப்பைக் கிள்ளுவது, மார்பைக் கசக்குதல்

போன்றவையும் காம இச்சையை அடுத்த கட்டத்துக்குக்
கொண்டுசெல்வது ஆகும்.

இரண்டாவது வழி

தொடுதலுக்கு அடுத்தபடியாக இன்பம் தருவது முத்தம். உடல்
முழுவதுமே முத்தம் தரலாம் என்றாலும் நெற்றி, கன்னங்கள், கண்கள்,
மார்பு, இதழ்கள், வாய், தொடை, யோனி போன்றவை முத்தமிடத் தகுந்த
இடங்களாகும்.

கலவியில் அனுபவம் இல்லாதவர்களுக்குச் சாதாரண முத்தங்களே
இன்பத்தை அள்ளித்தரக்கூடியதாக இருக்கும். அதாவது, உதட்டின் மீது
உதட்டை வைத்து முத்தமிடுதல், ஆணோ அல்லது பெண்ணோ
மற்றவருடைய தாடையைப் பிடித்து முகத்தை நிமிர்த்தி, உதடுகளில்
முத்தமிடுவது, உதட்டை நாக்கால் வருடுவது, உதட்டை பலமாக
அழுத்தி உறிஞ்சுவது, உதட்டைக் கவ்விக்கொள்வது எல்லாமே
சாதாரண வகை முத்தமாகும்.

ஆண் அல்லது பெண் தூங்கும்போது முத்தமிட்டு காம இச்சையைத்
தூண்டுவது முக்கிய அம்சமாகிறது. அதேபோல் வேறு வேலைகளில்
ஈடுபட்டிருப்பவரை காம விளையாட்டுக்கு அழைப்பதற்கும் முத்தம்
சிறந்த வகையில் பயன்படுகிறது.

நாக்கால் முத்தமிடுவதே சிறப்பு முத்தமாகக் கருதப்படுகிறது. ஒருவர்
நாக்கால் அடுத்தவரது பற்களைத் தொடுவதும், நாக்கை மற்றவர்
வாய்க்குள் நுழைத்து, இருவருடைய நாக்குகளும் துழாவுவதும் இந்த
வகையைச் சேர்ந்தது ஆகும். இந்த வகையிலான முத்தமானது,
குறைந்தது ஒரு நிமிடத்தில் இருந்து ஐந்து நிமிடங்கள் வரையிலும்
நீடிக்க முடியும். நாக்கை வாயின் உள்ளே செலுத்தி சுழற்றுவதன் மூலமே
ஆண்-பெண் இருவரும் உச்சநிலையை எட்டிவிட முடியும். நம்
நாட்டைவிட வெளிநாடுகளில் இந்த முறையில் இன்பம் அனுபவிக்கும்
ஆண்-பெண் மிக அதிகம். வாயில் வாய்வைத்து முத்தமிடுதலை அன்பை
வெளிக்காட்டும் முக்கிய விஷயமாக, சந்தோஷமான தருணமாகவே
நினைக்கிறார்கள். ஆனால், நம் நாட்டில் நாக்குடன் நாக்கு சேரும்
உதட்டு முத்தம் இன்னமும் முழுமையான அளவு மக்களைப் போய்ச்
சேரவில்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

மூன்றாவது வழி

முத்தத்துக்கு அடுத்தபடியாக காமத்தைக் கொழுந்துவிட்டு
எரியச்செய்வது நகக்குறிகள். விரல் நகங்களால் ஆண் அல்லது

பெண்ணின் உடல் உறுப்புகளைக் கீறுவது அல்லது தோலில் அழுந்தும்படியாகப் பதிப்பதே நகக்குறி எனப்படுகிறது.

நீண்ட நேரம் காமத்துக்குக் காத்திருந்த துணை, தாமதமாக வரும் துணையின் மீது நகக்குறி பதிக்க சரியான தருணம் ஆகும். அதேபோல், நீண்ட நாள் பயணத்துக்குப் பிறகு அல்லது ஏதாவது பிரச்சனைகளால் ஏற்பட்ட சண்டைக்குப் பிறகு எல்லாம் நகக்குறி காமத்தைத் தூண்டிவிடுவதாக அமைகிறது. பெரும்பாலும் காம இச்சை அதிகம் கொண்டவர்களே நகக்குறி பதிப்பவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

அக்குள், மார்பகம், கழுத்து, முதுகு, இடுப்பு, தொடை போன்ற இடங்களில்தான் நகக்குறி அதிகமாகப் பதிக்கப்படுகிறது. ஆனாலும் காம இச்சை அதிகமான பிறகு, உடலின் எந்தப் பகுதியிலும் பதிக்கலாம்; இஷ்டப்படி நடந்துகொள்ளலாம்.

நகக்குறியானது, நினைவுச்சின்னமாக ஆண்-பெண்ணால் ரசிக்கப்படுகிறது. ஒருவரது நினைவானது கலவி முடிந்த பிறகும் நாளெல்லாம் நிலைத்திருக்க இந்த நகக்குறி உதவுகிறது. அதைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் காம இச்சை பீறிட்டுக் கிளம்பும். தனிமையில் அந்த இடங்களைத் தொட்டுப் பார்த்தே சந்தோஷம் அடைபவர்கள் உண்டு. பெண்களின் மார்பகத்தில்தான் பெரும்பாலும் நகக்குறி பதிக்கப்படுகிறது. ஆண்களுக்குத் தொடைகளில் நகக்குறி பதிக்கப்படுகிறது. அதிக எண்ணிக்கையிலான நகக்குறிகள், அதிக அளவிலான காமத்தைக் குறிக்கக்கூடியது; தன்னுடைய இணையைக் கலவிக்கு அழைக்கக்கூடியது; தம்பதியரை சொர்க்கலோகத்துக்குச் செல்லவைப்பது.

நான்காவது வழி

காதல் விளையாட்டுகள் முடிந்து, காம இச்சை அளவுக்கு மீறிச் செல்லும்போது, ஆணும் பெண்ணும் முத்தமாரிப் பொழியும்போது, கடிப்பதை இருவருமே வழக்கமாகக்கொண்டுள்ளனர். ஒருவரை ஒருவர் லேசாகக் கடித்துக்கொள்ளும்போது, அது அவர்களுக்கு வேதனை அளிப்பதில்லை. மாறாக இன்பத்தை அதிகரிக்கிறது. காமம் உச்சகட்டத்தை அடையும்போது பற்களுக்கும் வேலை கொடுக்கப்படுகிறது.

நெற்றி, உதடுகள், கன்னங்கள், மார்பு, தொடை போன்ற இடங்கள் எல்லாம் பற்குறி பதிக்க ஏற்ற இடங்களாகும். லேசாகக் கடிக்கும்போது எவ்விதமான அறிகுறிகளும் வெளியே தெரிவதில்லை. அழுத்தமாகக்

கடிப்பதால், கடிபட்ட இடம் வீங்கிப்போய்விடுவது உண்டு. சில சமயங்களில், அத்தனை பற்களும் வரிசையாக அச்சுப் பதிந்ததுபோல் விழுவது உண்டு. உடல் முழுவதும் பல இடங்களில் பல மாதிரியாகவும் பற்குறிகள் பதிக்கப்படுவது உண்டு.

நகக்குறி மற்றும் பற்குறி இரண்டுமே கிளர்ச்சியடையச் செய்வதற்கு ஏற்றவை. தனிமையில் இவற்றைப் பார்த்து காம போதை அடைபவர்கள், இணை வந்தவுடன் காமத்தைத் தீர்த்துக்கொள்ளத் தவிப்பார்கள். இதனால், எளிதில் உச்சபட்ச இன்பத்தை அடையமுடிகிறது.

ஐந்தாவது வழி

கலவியில் ஈடுபடுதலே காமத்தில் இன்பம் அடையும் ஐந்தாவது வழி. இதில் ஆணுக்கு முக்கியப் பங்கு இருக்கிறது. அதாவது, கலவிக்கு பெண்ணைத் தயார்படுத்த வேண்டியது மிகவும் முக்கியமான அம்சமாகும். ஏனெனில், பெண் உடனடியாக நினைத்த நேரத்தில் கலவிக்குத் தயாராக இருப்பதில்லை. காதல் வசனங்கள் பேசி, கட்டி அணைத்து, முத்தமழை பொழிந்து அவளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக காம வயப்படுத்த வேண்டும்.

கலவியின்போது பெண்ணின் உடையை ஆண் ஒவ்வொன்றாக நிதானமாக அவிழ்த்துவிட வேண்டும். அதுபோல், பெண்ணும் அவசரமின்றி ஆணின் ஆடைகளைக் களைந்து அவனைப் பிறந்தமேனியாக்க வேண்டும். இதனால், இருவருக்கும் இடையே வெட்கம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மறைந்துபோகிறது.

பெண், கலவிக்கு முழுமையாகத் தயாராகிவிட்டாள் என்பதை அவளது உறுப்பில் சுரக்கும் ஒருவகையான திரவத்தின் மூலம் அறிந்துகொள்ள முடியும். இந்தக் காலகட்டம் வரையிலும், கட்டுப்பாட்டுடன் தன்னுடைய விறைப்புத் தன்மையை ஆண் நீடிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஒவ்வொரு முறையும் பெண்ணைக் கலவிக்குத் தயார்படுத்த வேண்டியது ஆணின் கடமை ஆகும். இதற்குப் பிறகு, கலவி நிகழும்போது இருவரும் ஒரே நேரத்தில் உச்சகட்ட இன்பத்தை அடைய முடியும்.

கலவியில் தான் இன்பம் காண்பதைவிட, ஆணின் இன்பத்தை பெண் பெரிதாக நினைப்பதும், பெண்ணுக்கு எப்படியும் உச்சகட்டத்தைக் காட்டியே தீருவது என்று ஆணும் இணைந்து செயல்படுவதுவே சரியான புணர்ச்சி வகையாகும். நீண்ட காலம் பிரிந்திருந்த தம்பதியர்

கூடும்போது, தன்னுடைய காம இச்சை பூரணமாக வெளிப்படும்படி ஆவேசமாக நடந்துகொண்டு இன்பம் அடைவது தவறில்லை.

உணர்ச்சி நிறைந்த ஆண் உறுப்பை பெண் உறுப்புக்குள் செலுத்தி பல்வேறு வழிகளில், வகைகளில் இன்பம் அனுபவிப்பதே கலவி எனப்படுகிறது. கலவியை எப்படி வேண்டுமானாலும் அனுபவிக்கலாம். அதனால் இன்பம் தரும் எல்லா வகையுமே ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியதே. ஆனால், மிகவும் சிரமத்தையும், களைப்பையும் தரக்கூடியது சரியான முறை அல்ல. மிகவும் சிரமத்துடன் உறவுகொண்டால், பாரிசுவாதம் போன்ற நோய்கள் உண்டாக வாய்ப்பு உண்டு என்று எச்சரிக்கிறது காமசாஸ்திரம். (பாலுறவு நிலைகள் - படங்கள், பக். 136)

- * கலவிக்கு ஏற்ற சிறந்த நிலை, பெண் மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு, தனது புட்டத்தின் கீழ் சற்று உயரமான தலையணையை வைத்துக்கொள்வதுதான். இந்த நிலையில், ஆண்-பெண் இருவருக்கும் எவ்விதமான சிரமமும் இருப்பதில்லை. மேலும், இருவரும் எளிதில் முழு இன்பம் பெற முடியும். ஆண் உறுப்பு நிலையைப் பொறுத்து, பெண் தன் தொடையை அகல விரித்துக்கொள்வது அல்லது நெருக்கி வைத்துக்கொள்வது இந்நிலையில் சாத்தியமாகிறது. மேலும், குறுகிய யோனி உடைய பெண்ணாக இருந்தாலும், தொடையை அகல விரிக்கும்போது ஆணுக்குப் போதுமான வழி கிடைத்துவிடுகிறது.
- * அடுத்ததாக, ஆணும் பெண்ணும் நெருங்கி அருகருகில் படுத்துக்கொண்டு சேர்வது சிறந்த முறையாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஆண் வலதுபுறமும், பெண் இடதுபுறமும் நெருக்கமாகக் கட்டி அணைத்துக்கொண்டு இயங்க வேண்டும்.
- * ஆணும் பெண்ணும் கால்களை விறைப்பாக நீட்டிக்கொண்டு தொடைகளை நெருக்கிக்கொள்வதன் மூலம் ஆண்பெண் உறுப்புகள் வெளியே வராமல் சிறந்த முறையில் உறவு நீடிக்க முடியும்.
- * பெண் தன் கால்களை ஒன்றின் மீது ஒன்று போட்டு கவ்விக்கொள்வதுபோல் நெருக்கிக்கொள்ளும்போது, பெண் உறுப்பு நெருக்கமாகி, ஆண் உறுப்பை கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொண்டு கூடுதல் இன்பம் அளிக்கும்.
- * பெண் தன் உறுப்பை முடிந்தவரை சுருக்கிக்கொண்டு, ஆண் உறுப்பை வெளியே வந்துவிடாமல் தன் கையால் அழுத்திப்

பிடித்துக் கொள்வது ஒரு வகையில் இன்பம் அளிக்கக்கூடியதாகும்.

- * பெண் தனது இரு கால்களையும் உயர்த்தி, ஆணின் தோள் மீது வைத்துக்கொள்வது ஒரு நிலை. பெண், தன் தொடைகளை மடித்துக்கொண்டு, அவை தன் வயிற்றில் படியும்படியாக வைத்துக்கொண்டு பாதத்தை ஆணின் மார்பின் மீது படியும்படியாக வைப்பது ஒரு நிலை.
- * பெண் ஒரு காலை நீட்டிக்கொண்டு, மற்றொரு காலை ஆணின் தோள் மீது வைத்துக்கொள்வதும் ஒரு வழிமுறையாகும். கலவியின்போது தன் கால்களை மாற்றி மாற்றிச் செய்யமுடியும்.
- * பெண் தன் இரு தொடைகளையும் உயர்த்திக்கொண்டு, அவற்றை ஒன்றின் மீது மற்றொன்றைப் போட்டுக்கொண்டும் உறவுகொள்ள முடியும்.
- * கீழே படுத்திருக்கும் பெண் தன் தொடைகளை மேலே உயர்த்தி, முழங்கால்களை மடித்துக்கொண்டு ஒரு காலை மற்றொரு கால் மீது பக்கவாட்டில் வைத்துக்கொள்வதும் ஒரு கலையாகும்.
- * குப்புறப்படுத்திருக்கும் பெண்ணின் முதுகின் மீது ஆண் படுத்துக்கொண்டு, பின்புறமாக பெண் உறுப்புக்குள் ஆண் உறுப்பைச் செலுத்துவது ஒரு நிலையாகும்.
- * பெண் கீழே படுத்துக்கொள்வதும், ஆண் அவள் மீது இயங்குவதும் சாதாரண நிலை என்றாலும், அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் இது முடியாமல் போகலாம். அதாவது, ஆண் அதிக எடை உள்ளவனாக இருந்தால், பெண்ணால் அந்த எடையைத் தாங்க முடியாமல் போகலாம். அதுபோல், பெண் உடல் பலஹீனமாக இருந்தாலும், அவளால் ஆணின் உடல் எடையைத் தாங்க முடியாது. அப்போது பக்கவாட்டில் புணரும் நிலையே ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியது ஆகும்.
- * தொப்பை உள்ள ஆண்களால் ஆசைப்பட்ட நிலைகளில் எல்லாம் உறவுகொள்ள முடியாது. அதனால், பெண் தன் கையைத் தரையில் ஊன்றிக்கொண்டு குனிந்து நாலுகால் பிராணியைப்போல் நிற்குகொள்ள வேண்டும். பின்புறம் இருந்து ஆண், அவள் மீது கவிந்துகொண்டு மிருகத்தைப்போல் உறவுகொள்வது எளிதான வழியாக இருக்கும்.
- * பெண்ணை தூண் அல்லது சுவற்றின் மீது சாய்த்து நிறுத்திக்கொண்டு புணர்வதும் ஒரு வகையாகும்.

- * நிற்குகொண்டிருக்கும் பெண்ணின் ஒரு காலை மட்டும் ஆண் தன் கையால் தூக்கிப் பிடித்துக்கொண்டு புணர முடியும்.
- * பெண்ணின் மடிந்த முழங்கால்களைத் தன் முழங்கைகளில் தாங்கிக்கொண்டு புணர முடியும்.
- * ஆண், சுவரில் சாய்ந்து நிற்கும்போது, கோக்கப்பட்ட அவனது கைகளில் பெண் உட்கார்ந்துகொண்டு, தன் கால்களை அவன் இடுப்பைச் சுற்றிக் கட்டிக்கொள்ள வேண்டும். அவளுடைய கைகள் அவனுடைய கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டு, சுவற்றின் மீது தன் காலை அழுத்தி, பெண் தன்னுடைய இடுப்பை ஆட்டி உறவுகொள்ள முடியும்.
- * தன் மேல் படுத்து உறவுகொள்ளும் ஆண் களைப்படையும்பட்சத்தில், அவனைப் புரட்டிப்போட்டு அவன் மீது பெண் படுத்துக்கொண்டு உறவுகொள்வது மிகவும் இன்பம் தரக்கூடியதாகும்.

இயல்பான உறவு முறையில், அதாவது பெண் கீழே, ஆண் மேலே என்று இயங்கும்போது, தன் காம இச்சையைப் பெண்கள் பெரும்பாலும் வெளிக்காட்டுவதில்லை. அதுபோல், திருப்தி அடைந்த நிலையையும் சொல்வதில்லை. ஆனால், பெண் மேலே இருந்து இயங்கும்போது, அவளது காம இச்சை அடங்கும்வரை அதாவது திருப்தி கிடைக்கும்வரை அவளால் இயங்கமுடியும்.

அப்போது அவளது செய்கைகளைக் கூர்ந்து கவனித்து, அவளுக்கு விருப்பமான முறைகளை ஆண்களால் அறிந்துகொள்ள முடியும். இருவரும் உறவில் திருப்தி அடைவதற்கு இது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். இந்தவகையில், அனைத்துப் பெண்களும் உறவுகொள்ளலாம் என்றாலும் மாதவிலக்கான பெண்கள், சமீபத்தில் பிரசவித்த பெண், கொழுத்த சரீரம் உடைய பெண்கள், இந்த நிலையில் ஆண் மீது படுத்து உறவுகொள்ளக் கூடாது. இதனால் ஆண்-பெண் இருவரது உடல் நிலையும் பாதிக்கப்படலாம்.

ஆறாவது வழி

காமம் என்பது மென்மையான இச்சையாக இருந்தாலும், அதைத் தணித்துக்கொள்ள மேற்கொள்ளும் உறவுமுறையில் பலாத்காரமும் ஓரளவு அனுமதிக்கப்பட்ட அளவில் இருக்கவே செய்கிறது. கலவியின்போது உருவாகும் வலி, வேதனையை பெண் அல்லது ஆண் எப்போதும் பொருள்படுத்துவது இல்லை. இன்னும் சொல்லப்போனால்

இவை காதல் சின்னமாக சந்தோஷமாகவே
ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன.

கலவி இன்பத்தை முழுமையாக அனுபவிப்பதில் முக்கியப் பங்கு,
தட்டுதலுக்கு இருக்கிறது என்கிறார் வாத்ஸ்யாயனர். ஆனால், இது
பற்றிய அறிதல் பெரும்பாலான தம்பதியர்களுக்கு இருப்பதில்லை.
இதை அறிந்து கலவியில் பின்பற்றினால், கூடுதல் இன்பம் கிடைக்க
வழி இருக்கிறது.

தட்டுதலுக்கு ஏற்ற இடங்களாகத் தோள்கள், தலை, மார்பகம்,
மார்பகத்துக்கு இடைப்பட்ட பகுதி, முதுகு, புட்டங்கள், விலா போன்ற
இடங்களைச் சொல்லலாம். புறங்கை, உள்ளங்கை, நீட்டிய விரல்களால்,
முஷ்டியால் தட்டலாம்.

கலவியில் ஈடுபடும் வேளையில், ஆணுக்கு உச்சகட்டமாக விந்து
வெளிப்பட இருக்கும் சமயத்தில், அதை நீட்டிக்க இந்தத் தட்டுதல் முறை
பயன்படுகிறது. விந்து வெளிப்படப்போகிறது என்பதை ஆண்
குறிப்பாக உணர்த்தினால் அல்லது பெண் அதை
உணர்ந்துகொண்டால், உடனே ஆணுடைய புட்டத்தில் பலமாகத் தட்ட
வேண்டும். இப்படி புட்டம் பலமாகத் தட்டப்படும்போது, விந்து
வெளிப்படுவது தடுக்கப்படுகிறது. பெண் முழுமையான காம
உச்சநிலையை அடையும் வரையில், இப்படியே
தட்டிக்கொண்டிருந்தால், இருவரும் சமமான இன்பம் துய்க்கமுடியும்.

உறவின்போது, ஆண் அல்லது பெண்ணுக்கு ஆர்வம் குறையும்போதும்
இருவரும் இந்தத் தட்டுதலை மேற்கொள்ள முடியும். இதனால்,
இருவருக்கும் இச்சை கூடுதலாகும். பெரும்பாலும், இந்தத் தட்டுதலை
பெண் மேற்கொள்வதே சிறந்தது. ஏனெனில், காமவெறி உச்சத்துக்குப்
போகும் சமயத்தில் ஆண் இந்தத் தட்டுதலை மிகவும் முரட்டுத்தனமாகச்
செய்துவிடலாம்.

இருவரும் மெய்மறந்த நிலையில் இருந்தாலும், இந்த தட்டுதலை ஒரு
கட்டுப்பாடோடு ஆண் கடைப்பிடிப்பது நல்லது. ஆனாலும், பெண்
இந்தத் தட்டுதலை மிகவும் விரும்புவாள். அவள் கூடுதல் இச்சையுடன்
உறவுகொள்ள இந்தத் தட்டுதல் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
இதனால், இருவருக்கும் அந்நியோன்யமும், இன்பமும் பெருகி, திருப்தி
கிடைக்கும்வரை உறவுகொள்ள ஏதுவாகிறது.

ஆண்-பெண் இருவருக்கும் ஒரே சமயத்தில் காம இச்சை அடங்க
வேண்டியது அவசியம். ஆண் அவசரப்பட்டால், பெண்ணுக்குக்

கலவியில் திருப்தி ஏற்படாமல் போகும். தன்னுடைய இச்சை பூர்த்தியாகும் நேரத்தில், பெண்ணுக்கும் இச்சை பூர்த்தியாக வேண்டும் என்று ஆண் நினைக்க வேண்டும்.

வெளிநாடுகளில் இவ்வகையான வன்முறையிலான கலவி அதிக முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. கம்பு அல்லது சாட்டை கொண்டு அடித்தல், கட்டிப்போட்டு உறவுகொள்ளுதல் போன்றவை எல்லாமே இவ்வகையைச் சேர்ந்தவையே.

ஆண்-பெண் இருவரும் இணைந்து இதை ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் கலவியில் எதுவும் தவறில்லை. ஆனால், இது உடல் நலத்தைப் பாதிக்கக்கூடியதாக அல்லது மனநலப் பாதிப்பை உண்டாக்கக்கூடியதாக மாறிவிடக் கூடாது.

ஒரு பெண்ணின் காம இச்சை அதிகரித்து உச்சத்தை நோக்கிச் செல்வதை அறிந்துகொள்ள பல்வேறு வழிகள் உண்டு. அதாவது உடல் தளர்தல், கண்களை மூடிக்கொள்ளுதல், வெட்கத்தைவிட்டுப் பேசுதல், இன்பத் தொனியில் முனகுதல் போன்றவை ஆரம்ப அறிகுறியாகும். அவளது காமம் உச்சத்தை அடையும்போது, கைகளை ஆட்டுவாள், உடல் வியர்க்கும், ஆணின் உடலில் எங்காவது கடிப்பாள், கலவியில் இருந்து எழுந்து விடாமல் அவனைக் கட்டிப்பிடித்துக்கொள்வாள்.

தன்னுடைய காம இச்சை அடங்கும் முன்னரே ஆணுக்கு விந்து வந்துவிட்டால், அவளே கலவி செய்வதுபோல் தன் இடுப்பை மேலும், கீழுமாக அசைத்து இயங்குவாள். அதை அறிந்து ஆண், புறத் தூண்டுதல்கள் மூலம் அவளைத் திருப்தி அடையச் செய்யமுடியும்.

ஏழாவது வழி

தேன் எவ்வளவு ருசியானதாக இருந்தாலும், தினம் சாப்பிடும்போது அது ருசி குறைந்ததாகவே தெரியும். அதனால்தான் உணவுக்குப் பயன்படும் அரிசி, கோதுமை போன்ற மூலப்பொருள்கள் ஒன்றாக இருந்தாலும், அவற்றைப் பல்வேறு வகைகளில் உணவாகத் தினமும் பல்வேறு வகைகளில் பயன்படுத்தி வருகிறோம். உணவுக்கே இத்தனை வித்தியாசம் தேவைப்படும்பட்சத்தில், உறவுக்கும் அது அவசியம்தானே?

ஒரே நிலையில், ஆண் மேலே அல்லது பெண் மேலே என்று மட்டும் உறவுகொள்வதால், சலிப்பு ஏற்பட்டுவிடலாம். இந்தச் சலிப்பானது இவ்வாழ்க்கையிலும் எதிரொலிக்கத் தொடங்கிவிடும் என்பதால், படுக்கை அறையில் வித்தியாசமான பல்வேறு வகையான உறவுகளை மேற்கொள்வதில் தவறில்லை.

இவ்வகையான உறவுகளில் மூன்றாவது நபர்கூட இணைந்துகொள்ளலாம் என்கிறார் வாழ்ஸ்யாயனர். ஆனால், அந்த நபர் குடும்ப உறவின் பெருமை தெரிந்தவராகவும், இவ்வாழ்க்கையைக் குலைக்காதவராகவும் இருத்தல் வேண்டும். நம்பிக்கைக்கு உரிய விலைமகளை இந்தக் காதல் களியாட்டங்களில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். விதவை, கடல் கடந்து செல்ல இருக்கும் நண்பன் போன்றவர்களைக்கூட சேர்த்துக்கொள்ளலாம் என்கிறது காமசாஸ்திரம். ஆனால், இன்றைய வாழ்க்கை நடைமுறையில் இதுபோன்ற முயற்சிகளில் ஈடுபடுவது பெரும் சிக்கலை உருவாக்கிவிடலாம் என்பதால், இதை முயற்சிக்காமல் இருப்பது நல்லது.

பிறர் உறவுகொள்வதை பார்ப்பதன் காரணமாக இருவருக்கும் காம இச்சை உச்சத்தை அடையும் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியும். இன்று, காம இச்சையைத் தூண்டும் நீலப்படங்கள் மிக எளிதாகவே கிடைக்கின்றன. இவற்றை ஆண்-பெண் இருவரும் தனிமையில் போட்டுப் பார்த்து தாங்களும் அதுபோல் முயற்சிக்கலாம். அதுபோல், தெரிந்தவர்களைப் பற்றி, நிஜமான அல்லது கற்பனை உறவுக் கதைகளைச் சொல்வதும் இருவருக்கும் அதிக எழுச்சியைத் தருவதாக இருக்கும்.

ஆண்-பெண் இருவரும் சுகாதாரமானவராக இருந்தால், விருப்பம் உடையவராக இருந்தால் ஆசனவாய்ப் புணர்ச்சியும் ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கதே. ஆனால், இவை எல்லாமே என்றாவது ஒருநாள் மாற்றத்துக்காக ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியது என்பதை தம்பதியர் உணரவேண்டியது அவசியம். தினம் ஒரு புதுமை என்ற நிலையில் முயற்சிக்கக் கூடாது. இந்தக் கட்டுப்பாட்டை ஆண்-பெண் இருவரும் மேற்கொண்டு பல்வேறு வகைகளில் உறவுகொண்டால் இன்பத்தை உச்சகட்டமாக அடைய முடியும்.

எட்டாவது வழி

இந்த வழிகளில் சுய இன்பம், ஓரினப் புணர்ச்சி, வாய்வழிப் புணர்ச்சி போன்றவைகளைச் சொல்ல முடியும். ஆண்-பெண் இருவருமே போதுமான திருப்தி கிடைக்காதபட்சத்தில், தனிமையில் அவர்களுக்குப் பிடித்த ஒருவரை மனத்தில் நினைத்துக்கொண்டு சுய இன்பம் பெற முயற்சிக்கலாம். இதில், ஆண்-பெண் இருவருமே உச்சகட்ட இன்பத்தைப் பெற முடியும்.

பெண்ணின் உடல் இன்பத்தை இன்னொரு பெண்ணால் மட்டுமே

அறியமுடியும் என்பார்கள். அதனால் தோழி, சகோதரி, நாத்தனார், சித்தி போன்ற உறவுப் பெண்களுடன் நெருக்கம் அதிகரிக்கும்பட்சத்தில் அவர்கள் தங்களுக்குள் உறவுகொள்வது தவறில்லை. அதுபோல், ஆண்களும் நண்பர்களுக்குள் உறவுவைத்துக்கொள்வதும் தவறில்லை. ஆனால், தாங்கள் உறவுகொள்பவர்கள் அனைவரும் நம்பிக்கைக்கு உகந்தவர்களாகவும், எவ்விதமான நோய்த் தாக்குதல்களுக்கும் ஆளாகாதவர்களாக இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். மேலும் இது இயற்கைக்கு மாறான விதி என்று குற்ற உணர்ச்சி கொள்ளக் கூடாது.

தம்பதியர் அவ்வப்போது வாய்வழிப் புணர்ச்சியில் ஈடுபடலாம். இது தாம்பத்தியத்தில் அனுமதிக்கக்கூடியதுதான். இருவரும் இவ்வகைப் புணர்ச்சிக்கு முன் வாய், வயிறு போன்றவற்றைச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். இவ்வகைப் புணர்ச்சி, ஆண்-பெண் இருவருக்கும் அதிகபட்ச இன்பம் தரக்கூடியதாகும்.

மேற்கண்ட எட்டு வகைகளில் இன்பம் அனுபவிக்க முடியும் என்று பட்டியல்போட்டிருக்கிறார் வாத்ஸ்யாயனர். இன்பம் அனுபவிக்கும் விஷயத்தில் ஆண் பெரியவன், பெண் கீழானவள் என்ற எண்ணம் எப்போதும் ஏற்படக் கூடாது.

இருவரும் இணைந்து ஒருவருக்கு ஒருவர் இன்பம் தரவேண்டும் என்று நினைக்கும்போதுதான் அங்கே உச்சகட்டம் சாத்தியம் ஆகிறது. உறவின் மூலம் ஆணும் பெண்ணும் உச்சகட்ட இன்பத்தை அடைய வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தவே கோயில்களில் பல்வேறு உடலுறவுகளை எடுத்துச்சொல்லும் சிற்பங்கள் வடிக்கப்பட்டுள்ளன.

இதில் வெட்கப்படவோ அல்லது மறைப்பதற்கோ எதுவும் இல்லை என்பதை தம்பதிகள் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். கலவியின் மீது ஆசை, ஆர்வம் வைத்திருப்பதை செக்ஸ் வெறி பிடித்தவர் என்றோ, கெட்டவர் என்றோ விலக்கிவைக்காமல், இருவரும் இணைந்து இன்பத்தின் எல்லையைத் தொட வேண்டும் என்கிறது காமசாஸ்திரம்.



6. கொக்கோகம் காட்டும் வழி...

தாம்பத்திய உறவு மூலம் எப்படியெல்லாம் இன்பம் அடைய முடியும் என்பதை காமசூத்திரம் காட்டிய வழிகளை கடந்த அத்தியாயத்தில் பார்த்தோம். இப்போது, அதிவீரராம பாண்டியன் எழுதிய கொக்கோகம் என்ற நூல், இந்தத் தாம்பத்திய உறவை எப்படியெல்லாம் விவரிக்கிறது என்பதைப் பற்றிப் பார்க்கலாம்.

சுரங்கத்துக்குள் தங்கம் இருக்கிறது. ஆனால், பூமியை வெட்டி சுரங்கம்

ஏற்படுத்தி, மூலப்பொருள்களில் இருந்து தங்கத்தைப் பிரித்தெடுக்கத் தெரியாதவனுக்கு அந்தத் தங்க வயல் கிடைத்து என்ன பயன்? மலருக்கு மணம் எவ்வளவு அவசியமானதோ, வண்டுக்குத் தேன் எவ்வளவு அவசியமோ, அதுபோல் கொக்கோக அறிவு இல்லாது மேற்கொள்ளும் தாம்பத்திய உறவும் இன்பம் தருவதாக அமையாது என்கிறது கொக்கோகம்.

பெண் மற்றும் ஆண் உடலில் எந்தெந்த உறுப்புகளை மீட்டினால் இன்ப ஒலி பரவும் என்பதையே விலாவாரியாக விவரிக்கிறது இந்த நூல். காதலுடன் மணந்து இன்பம் அனுபவிக்கும் தம்பதியர்களுக்கும் சில ஆண்டுகளில் வாழ்க்கை கசந்துவிடுவது உண்டு. அதற்குக் காரணம் அவர்கள் செவ்வனே காமத்தைக் கற்றுக்கொண்டு, அதை நடைமுறைப்படுத்தாததுதான் என்கிறார் அதிவீரராம பாண்டியன்.

பெண்களில் பத்தினி, சித்தினி, சங்கனி, அத்தினி என நான்கு வகை உண்டு. இவர்களில், பத்தினி என்பவள் மான் போன்றவள். அன்னம்போல் நடை உடையவள். பெண்களில் முதல் தரமான இவளை எல்லாக் காலங்களிலும் கூடுதல் இனிது. சித்தினி என்பவள், பெண் யானையைப் போன்றவள். சங்கினி என்பவள், வடிவமான உடல் அமைப்பு பெறாதவள். அத்தினி என்பவள், முரட்டுத் தன்மை நிறைந்தவள்.

அமுதம் எனப்படுவது காம உணர்ச்சி பெருகுவதைக் குறிப்பதாகும். அது உடலில் பதினைந்து இடங்களில் இருக்கிறது. பெருவிரல், புறந்தாள், கணுக்கால், முழந்தாள், பெண் உறுப்பு, தொப்புள், மார்பு, கொங்கை, கைம்மூலம், கழுத்து, கபோலம், வாய், கண், நெற்றி, உச்சி போன்ற உறுப்புகளைச் சரியான அளவில் தூண்டும்போது காமம் பெருகும்.

உச்சி முடியைக் கையால் பிடித்து நகத்தால் ஊன்றிக் கோதுதல், கண்களைக் கனியைப்போல் சுவைத்து நாக்கால் நீவுதல், உதட்டைச் சுவைத்து, நாக்கில் பற்களை மெதுவாக ஊன்றுதல், நாபியை நாக்காலும், கையாலும் தடவுதல், பெண் உறுப்பையும், உறுப்பின் மீது இருக்கும் மணியையையும் சுவைத்தல் போன்றவை மன்மதக் கலையாகும்.

இந்த மன்மதக் கலையை ஆண்கள் அறிந்து, எந்த நிலையில், என்ன மாதிரியான முன் விளையாட்டுகளைச் செய்ய வேண்டுமோ அதைச் செய்து, நாயகியுடன் உறவுகொண்டால், அவள் பரவசமாகி உள்ளம் நெகிழ்ந்து உச்சகட்டத்தை அடைந்து காமநீரைப் பெருக்குவாள் என்கிறது கொக்கோகம்.

ஆடவர்களை முயல், காளை, குதிரை என்றும், பெண்களை மான், பெண் குதிரை, பெண் யானை என்றும் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். ஆண், பெண் உறுப்புகளின் அளவுகளை வைத்து இந்தப் பிரிவு ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

மான் சாதிப் பெண்ணுடன் முயல் சாதி ஆண் கூடுதல், குதிரை சாதிப் பெண்ணுடன் காளை சாதி ஆண் சேர்தல், பெண் யானை சாதிப் பெண்ணுடன், குதிரை சாதி ஆண் சேர்தல் - இருவருக்கும் ஒத்த இன்பம் தருவதாக இருக்கும்.

குறைந்த ஆழம் உள்ள உறுப்புப் பெண்ணுடன், நீளமான உறுப்பு உள்ள ஆண் இணைவது உச்ச சேர்க்கை எனப்படுகிறது. இதில், ஆண்களுக்கு இன்பம் ஏற்படலாம். ஆனால், பெண்களுக்கு இன்பம் கிடைக்காது. அதுபோல், அதிக ஆழம் உள்ள உறுப்புப் பெண்ணுடன், நீளம் குறைந்த உறுப்பு உள்ள ஆண் இணைவது நீச்ச சேர்க்கை எனப்படும். இதில், ஆண்-பெண் இருவருக்கும் போதுமான இன்பம் கிடைப்பது இல்லை. நீள, ஆழம் மிகவும் வேறுபடுவதால், இதை அதி உச்சம், அதி நீசம் என்கிறார்கள்.

ஆண் பெண் சேர்க்கைக் காலமானது அற்ப காலம், மத்திம காலம், அதிக காலம் என்று பிரிக்கப்படுகிறது. பெண்ணுடன் ஆண் கூடும்போது, அவளுக்கு உச்சம் முந்தவும், தன்னுடைய உச்சம் பிந்தவும் நேருமாறு சேர்வதைவிட, ஆண்--பெண் இருவரும் ஒரே காலத்தில் உச்சம் நிகழுமாறு இன்பம் சுகிப்பதே மேலான பேரின்பமாக வருணிக்கப்படுகிறது.

ஆண் மற்றும் பெண்களின் காம வேகம் மந்த வேகம், மத்தி வேகம், சண்டவேகம் என்று பிரிக்கப்படுகிறது. அந்தந்த வேகமுடைய ஆண்-பெண் ஒன்று சேரும்போதுதான் இருவரும் உச்சகட்ட இன்பத்தை எளிதில் அடைய முடியும். இல்லாதபட்சத்தில் இருவரில் ஒருவர் ஏமாற்றத்தையே அடைய முடியும்.

அளவு, காலம், வேகம் என்ற இந்த மூன்றும், நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி ஆண்-பெண்ணிடம் இருக்கும் பட்சத்தில், அது உத்தம கலவி எனப்படுகிறது. ஒன்றுக்கொன்று முழுமையாக மாறியிருந்தால் அது அதமக் கலவியாகும். ஒருவருக்கு மட்டும் இன்பம் தரும் கலவி, முறையானது இல்லை என்கிறது கொக்கோகம்.

கலவி இன்பம் அனுபவிப்பதில் வயது ஒரு முக்கியமானப் பங்கு வகிக்கிறது. அதனால், வயதும் இங்கே பிரிக்கப்படுகிறது. பெண்களைப்

பொறுத்தவரை பதினாறு

வயது வரை வாலை, பதினாறுக்கு மேல் முப்பது வரை தருணி,
முப்பதுக்கு மேல் ஐம்பத்தைந்து வரை பேரிளம்-பெண்,
ஐம்பத்தைந்துக்கு மேல் விருத்தை எனவும் சொல்லலாம்.

மேற்கூறிய பிரிவுகளில் வாலையுடன் கூடினால் வலு உண்டாகும்.
தருணி, பேரிளம்பெண்களுடன் கூடும்போது விதவிதமான
சுகபோகங்களை அனுபவிக்க முடியும். முதிய பருவத்திலான
விருத்தையுடன் கூடினால் நோய் உண்டாகும்.

இன்பம் பொங்கும் வாழ்வு

கலவியை இப்படிப் பலவகைகளில் பிரித்து தெளிவாக விளக்கியிருக்கும்
கொக்கேகம், ஆண்-பெண் இருவரிடையே எப்படி அன்பு தோன்றும்,
இருவரும் எப்படி இருந்தால் மகிழ்ச்சியுடன் வாழமுடியும் என்பதற்கும்
வழிகாட்டுகிறது.

முதலில், பெண்ணுடன் ஆண் தினமும் கூடிப்பழகும் பழக்கம் இருக்க
வேண்டும். தினமும் கலவி மேற்கொள்ள முடியவில்லை என்றாலும் முன்
விளையாட்டு, முத்தம், கிள்ளுதல் என்று அன்பை பல்வேறு வழிகளில்
காட்டத் தெரிந்தவனாக ஆண் இருக்க வேண்டும்.

ஆணின் மனம் அறிந்தவளாக பெண் இருக்க வேண்டியதும் முக்கியம்.
கலவியில் ஆண் ஆர்வமாக இருக்கிறான் என்பதைப் பார்வையில்
அல்லது செய்கையில் அறிந்து அவனது ஆசையைத்
தீர்த்துவைப்பவளாக இருக்க வேண்டும். இருவரது மனமும், செயலும்
ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

ஆண்-பெண் இருவருடைய உள்ளத்திலும் ஒருவருக்கொருவர்
செலுத்தும் அன்புதான் மேலோங்கி இருக்க வேண்டும்.
இருவருக்குள்ளும் காதல் பொங்கி வழிய வேண்டும். தன்னுடைய
இன்பத்தைவிட, தன் இணையின் இன்பத்தின் மீது அதிக அக்கறை
செலுத்துபவர்களாக இருவரும் இருத்தல் வேண்டும்.

இறுதியாக, ஆணும் பெண்ணும் ஒரே நேரத்தில் கலவியில் இன்பம்
அனுபவிக்கத் தெரிந்தவர்களாக இருத்தல் வேண்டும். ஒருவர் மட்டுமே
இன்பம் அனுபவித்தால் போதும் என்ற சுயநலமின்றி செயல்படும்
பட்சத்தில், இருவரும் ஒன்று சேர்ந்து இன்பம் அனுபவிப்பதை ஒரு
கலையாகவே இருவரும் கற்றுக்கொள்ள இயலும். ஒருவேளை ஒருவர்
முன்னதாகவே இன்பம் அனுபவித்தாலும், அடுத்தவர் இன்பம்
அனுபவிக்கும் வரை கலவியைத் தொடரத் தெரிந்தவராக இருத்தல்

அவசியமாகும். இப்படி படுக்கை அறையில், ஆணும் பெண்ணும் ஈருடல் ஒருயிராக இருக்கும்பட்சத்தில் அவர்களுக்குள் எவ்விதத்திலும் சண்டை, சிக்கல் வர வாய்ப்பு இல்லை. அவர்கள் வாழ்வு சிறப்பாகவே இருக்கும். குடும்பம் அன்புமயமாகத் திகழும்.

அன்பில்லாத வாழ்வு

ஆண்-பெண் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் குறை சொல்லுதல், சந்தேகப்படுதல், முழுமையான இன்பம் கிடைக்காமல் எவரேனும் ஒருவர் மட்டும் திருப்தி அடைதல் போன்றவை இருக்கும்பட்சத்தில் தம்பதியர் வாழ்வில் வெறுமைதான் முக்கியம் இடம் பிடிக்கும்.

தானாக வலிய வந்து ஆண் அல்லது பெண், கலவிக்கு அழைத்தாலும், ஏதேனும் காரணம் சொல்லி தட்டிக்கழிப்பது பெரும் இடைவெளிக்குக் காரணமாகிவிடும். கலவிக்கு ஆர்வமாக இருக்கும் இணையின் ஆசையை ஒரு பொருட்டாகக் கருதாமல் தூங்குவது, உடல் சரியில்லை என்று பொய்க்காரணங்கள் சொல்வது எல்லாமே வாழ்க்கையை வெறுமையை நோக்கி விரட்டிவிடும். ஆனாலும், ஆண் அல்லது பெண் அதிகக் களைப்படைந்திருக்கும் நேரத்தில், அதிக போதையுடன் இருக்கும் நேரத்தில், உடல் நலம் இல்லாமல் இருக்கும்போது கலவிக்கு அழைத்தல் கூடாது. அந்த நேரத்தில் கலவிக்கு அழைப்பதைத் தவிர்ப்பதுதான் சிறப்பானதாகும். ஏனெனில், உடல் பாதிக்கப்பட்டவரால் கலவியில் முழுமையாக ஈடுபட்டு, தன்னுடைய இணைக்குப் போதிய இன்பம் தர முடியாமல் போகும்.

இன்ப காலம் நீடிக்க...

கலவியைப் பொறுத்தவரை, புணர்ச்சியில் நீடிக்கும் காலமானது, ஆரம்பத்தில் பெண்களுக்கு நீண்ட நேரமாகவும், ஆண்களுக்குக் குறைந்த காலமாகவும் இருக்கும். பிறகு நாளாக நாளாக, அதாவது தொடர்ந்து கலவியில் ஈடுபடுவதால், ஆண்களுக்கு விந்து வெளிப்படுதல் தாமதமாகும். பெண்களுக்கு போக காலம் குறைந்துகொண்டே வரும் என்பது அனைவரும் அறிய வேண்டிய முக்கிய விஷயமாகும்.

எவ்வித மருந்தும் இல்லாமல் ஆண்களால் கலவிக் காலத்தில் போகத்தை நீடிக்க எளிதான வழி உண்டு. அதாவது, சேரும் நேரத்தில் மனத்தை முழுமையாக அந்தச் சுகத்தின் மீது செலுத்தாமல், வேறொன்றின் மீது செலுத்தி, அறிவுடன் உணர்வையும் அடக்கி, நிதானமாகப் பெண்ணுடன் சேர வேண்டும்.

விரல்களால் கலவியை மேற்கொள்ளும்போது, பெண்களை உச்சத்தின் அருகே வரவழைத்துவிட முடியும். இதனால், விரல் விளையாட்டின் மூலமே பெண்ணுக்குக் காம இச்சை மிகுந்து காம நீர் பெருகத் தொடங்கும்.

பெண்களுடைய உறுப்பை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம். அதாவது, தாமரை மொட்டுபோல் குவிந்தது; வளர்பிறைபோல் வட்டமானது; மடிப்பாகச் சேர்ந்திருப்பது; எருமை நாக்குபோல் தடித்தது என நான்கு வகையாகும். பெண் உறுப்பின் அருகே, ஆண் குறி போன்று ஒரு நாடி இருக்கும். அதை விரலால் சுழற்றினால் பெண்ணுக்குக் காம நீர் வெள்ளம்போல் பெருகும்.

ஆண்-பெண் கலவியின்போது எத்தனை வகைகளில், எந்தெந்த புது முயற்சிகளில் எல்லாம் ஈடுபட முடியுமோ, அத்தனையும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியதே. ஒவ்வொரு வகையுமே, புதுவகையான இன்பத்தைத் தரக்கூடியவை.

பெண் கீழே படுத்துக்கொண்டு, ஆண் மேலே இருப்பது ஆரம்ப நிலை என்றாலும், பெண் மேலே இருந்து செயலாற்றுவது, அவளுக்கு விரைவில் காம நீர் சுரக்க வழிவகுக்கும். இதுதவிர, ஆண்-பெண் உறுப்புகளைச் சுவைத்தல் என்பதும் கலவியில் ஒரு பகுதியே ஆகும். கலவியின்போது பல்வேறு கதைகள் பேசி, உச்சத்துக்கு இருவரும் செல்வதே பேரின்பமாகும்.

உள்ளத்தில் அன்பு இல்லாதவர்கள், ஒருவருக்கு ஒருவர் ஆசை இல்லாதவர்கள், ஊருக்காக வாழ்பவர்கள், கலவிக்கென தன்னைத் தயார்படுத்திக்கொள்ளாதவர்கள், பிறருடன் தொடர்பு கொண்டிருப்பாரோ என்று எப்போதும் சந்தேகம் கொண்டிருப்பவர்கள் எல்லாம் காமத்தின் எதிரிகள். இவர்களால் குடும்ப வாழ்வு அழிந்துபோகும்.

கலவி என்பது ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் கிடைத்திருக்கும் அரிய பேறு. இதை மிகச்சரியான வழியில் பயன்படுத்தி, இன்பத்துடன் வாழவேண்டியதுதான் மனிதனாகப் பிறந்ததன் பயன்.

இந்த உலகில் எந்தச் செலவும் இல்லாமல் கிடைக்கும் மிகச் சிறந்த ஒன்றாகத் தேர்வு செய்யப்பட்டிருப்பது கலவி இன்பம்தான். இந்த இன்பத்துக்குத் தடைபோடுவது அல்லது தவிர்ப்பது, வாழ்நாளில் மனிதர்கள் செய்யும் மாபெரும் தவறு.

வாருங்கள் உச்சகட்ட இன்பத்தை அடையும் வழியைக்

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

கண்டுபிடிக்கலாம்.

<https://telegram.me/aedahamlibrary>



7. உச்சகட்டம் அறிமுகம்!

இதுவரை, இந்தியாவின் பண்டைய காம நூல்களின் சாரம்சத்தைப் பார்த்தோம்.

‘காமம் என்பது எள்ளளவும் தவறில்லை. மனிதர்கள், அதைச் சந்தோஷமாக அனுபவிக்கப் பிறந்தவர்களே’ என்பதை அனைவருக்கும் எடுத்துக்காட்டுவதற்கும், செக்ஸில் எவ்விதமான குற்ற உணர்வும் கொள்ள அவசியமில்லை என்பதை ஆணித்தரமாக எடுத்துச்

சொல்வதற்குமே இந்த புத்தகங்கள் எடுத்தாளப்பட்டன.

மேலும், அடிக்கடி செக்ஸ் உறவு வைத்துக்கொள்வது மூலமே, இன்ப வாழ்வு கிட்டும்; உடல் நலம் மேம்படும் என்பதையும் அந்த நூல்கள் சொல்கின்றன. இதை, மருத்துவரீதியாகவும் ஓர் ஆய்வு நிரூபித்துள்ளது. 1997-ம் ஆண்டு பிரிட்டிஷ் மருத்துவப் பத்திரிகை ஒன்று, இந்த செக்ஸ் உறவு ஆய்வுக்கு 918 ஆண்களைப் பயன்படுத்தியது. 2001-ம் ஆண்டுவரை அவர்களது முழுமையான செக்ஸ் உறவு ஆய்வுக்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டது.

இவர்களில், வாரத்துக்கு இரண்டு முதல் மூன்று முறையாவது உறவுகொண்டவர்களுக்கு ஹார்ட் அட்டாக், பக்கவாதம் போன்ற நோய்கள் எதுவும் தாக்கவில்லை. வாரத்துக்கு ஒருமுறை அல்லது அதைவிட அதிக நாள்களுக்கு ஒருமுறை உறவு வைத்துக்கொண்டவர்கள் பல்வேறு இதய நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டது தெரியவந்தது. அதேபோல், வாரத்துக்கு மூன்று முறை உறவு வைத்திருந்தவர்களது குடும்ப உறவு மிகவும் சுமுகமாக இருந்தது. தம்பதிகளுக்கும் சின்னச்சின்ன சண்டைகள் ஏற்பட்டதே தவிர, விவாகரத்து வரைக்கும் செல்லவில்லை.

இந்த ஆய்வுக்குப் பின்னரே, உச்சகட்டத்துக்கு வெளிநாடுகளில் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டது. கிடைப்பதற்கு அரிய ரிலாக்ஸ் எனப்படும் கலவி இன்பத்தைத் தவிர்ப்பது பெரும் மனக்குறையாக மாறி, தம்பதிகளுக்குள் பிளவை உண்டாக்கிவிடுகிறது. ஆகையால், காதல் செய்வீர் என்பதுபோல், தம்பதியர் முடிந்தவரை தினமும் அல்லது வாரத்துக்கு மூன்று முறையாவது உறவு மேற்கொள்ளுதல் உடல் நலத்துக்கும் மன நலத்துக்கும் நல்லது. அதனால், மனித குலத்துக்கு இன்பம் தரக்கூடியதும், வாழ்க்கை சிக்கலின்றி நகர இன்றியமையாத ஒன்றானதுமான கலவி இன்பத்தின் உச்சகட்டத்தை எப்படி அடையலாம் என்பதை எளிமையாக அறியலாம்.

உச்சகட்டத்தைக் கலவியின் மூலம் மட்டும்தான் என்று இல்லாமல், மனிதர்களால் பல வழிகளில் எட்டிப்பிடிக்க முடியும். உடல் ரீதியாக மட்டுமின்றி சிலரால் மனரீதியாகவும் உச்சகட்டத்தை அடைந்துவிட முடியும். இதுமட்டுமின்றி, ஒருவரது குறிப்பிட்ட பொருள்கூட, இன்னொருவருக்கு உச்சகட்டத்தைக் கொடுக்க முடியும். அதாவது இன்னொரு பெண் பயன்படுத்திய உள்ளாடை, சீப்பு, பனியன், ஜட்டி, உடல் வாடை போன்றவையும் பேரின்பம் தரக்கூடியதாக இருக்கிறது.

தனிமையில் நிர்வாணமாக இருத்தல், செக்ஸ் படங்கள் பார்த்தல் மூலம்

உச்சகட்ட இன்பம் அடைபவர்கள் உண்டு. உடலால் தொட்டு இன்பம் அடைவதைவிட, மனத்தால் இன்பம் அடைபவர்கள்தான் மிகவும் அதிகம் என்கிறார்கள் செக்ஸ் தெரபிஸ்டுகள்.

நேரம், காலம், இசை, புதிய இடம் போன்றவை சிலருக்கு விரைவில் உச்சகட்டத்தை வரவழைத்துவிடும். வீடுகளில் கலவி இன்பத்தில் உச்சகட்டத்தை அடையாத பெண், வெளியூர் சென்ற சமயத்தில் ஹோட்டல் அறைகளில் கலவி இன்பம் அனுபவிக்கும்போது எளிதில் உச்சகட்டத்தை எட்டிப் பிடித்துவிட முடியும். அதுபோல், இன்னொருவர் செக்ஸ் கொள்வதை தெரிந்து அல்லது தெரியாமல் பார்க்கும்போதும் உச்சகட்டத்தை ஆண் அல்லது பெண்ணால் அடைந்துவிட முடி கிறது.

செக்ஸ் உச்சகட்டம் அடைவதற்கு முதலில் செக்ஸ் ஆசை உருவாக வேண்டும். ஒருவருக்கு செக்ஸ் ஆசை அல்லது ஆர்வம் உண்டாகி இருப்பதைப் பல்வேறு அறிகுறிகள் மூலம் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

பெண்களைப் பொறுத்தவரை, உடல்ரீதியாகக் கீழ்க்கண்ட மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன.

- * மார்பக அளவு பெரிதாகிறது
- * மார்பகக் காம்பு எழுச்சி அடைகிறது
- * பெண் உறுப்பில் திரவம் சுரத்தல்
- * பெண் உறுப்புச் சுவர்கள் உறவுக்குத் தயாராக வழுவழுப்புத் தன்மை அடைதல்
- * பெண் உறுப்பின் மேல் இருக்கும் கிளைட்டோரிஸ் எனப்படும் மணியானது எழுச்சி அடைதல்
- * உறவுக்கு ஏற்ற வகையில் பெண் உறுப்பின் உள்பக்கம் இருக்கும் உள் உறுப்புகள் உறுதி அடைதல்
- * கண்ணின் பாப்பா விரிவடைதல்
- * பெண் உறுப்பின் சுவர்கள் வீக்கமடைதல்

போன்றவற்றை பெண்களுக்கு உண்டாகும் செக்ஸ் ஆர்வத்தின் அல்லது ஆசையின் அறிகுறியாகச் சொல்ல முடியும்.

அதுபோல், ஆண்களுக்கும் செக்ஸ் ஆசை உண்டாகி இருப்பதை கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகளில் இருந்து அறிந்துகொள்ளலாம்.

- * ஆண் உறுப்பில் உண்டாகும் எழுச்சி

- * விதைப்பைகள் வீக்கம் அடைதல்
- * உறுப்பின் நுனியில் சிறிதளவு திரவம் வெளிப்படுதல்
- * உறுப்புகளில் நரம்புகள் வீக்கமாதல்
- * உடலில் இருந்து வாசனை வெளிவருதல்
- * கண்மணி விரிவடைதல்

போன்ற அறிகுறிகளை ஆண்களுக்கான செக்ஸ் ஆசை வெளிப்பாடுகளாகச் சொல்லலாம்.

செக்ஸ் ஆசையின் அடுத்தகட்ட நிலை, செயல்பாடு. அதாவது, ஆசையைத் தீர்த்துக்கொள்ளும் வழி. இந்தச் செயல்பாட்டின் இறுதிக்கட்டமாகவே உச்சகட்டத்தைச் சொல்ல வேண்டும்.

ஆண்-பெண் இருவரும் கலவியில் உச்சகட்டத்தை ஒவ்வொரு உறவின்போதும் அனுபவிக்க இயலும். உச்சகட்டத்தின்போது என்ன நிகழ்கிறது என்பதை மருத்துவரீதியாகக் கீழ்க்கண்டவாறு சொல்லலாம்.

ஆண்களைப் பொறுத்தவரை, பரவச நிலை எனப்படும் உச்சகட்டத்தின்போது, பிராஸ்டேட் சுரப்பி, சிறுநீர் வெளியேறும் வழி மற்றும் ஆண் உறுப்பின் அடிப்பகுதி தசைகளில் விரைவான சுருக்கங்கள் ஏற்படும். உடனடியாக இந்த நேரத்தில் ஆண் உறுப்பு வழியாக மிகுந்த அழுத்தத்துடன் விந்து வெளியேற்றப்படுகிறது.

ஒரு பரவச நிலைக்குப்பின் உடனடியாக மற்றொரு பரவசநிலை அடைவதற்கு ஆண்களுக்கு வாய்ப்பில்லை. ஆனாலும், ஒருவரின் வயது அல்லது ஆசையைப் பொறுத்து மீண்டும் பரவச நிலை ஏற்படும் காலம் மாறலாம். அதாவது, மிகவும் இளவயதினருக்கு இரண்டு நிமிடத்துக்கும் குறைவான அளவில் மீண்டும் எழுச்சி நேரலாம். சிலருக்கு அரை நாள் வரையிலும் ஆகலாம்.

பெண்களைப் பொறுத்தவரை உச்சகட்டம் எனப்படும் பரவச நிலைக்கு முன்பு, பெண் உறுப்பின் சுற்றுச்சுவர்கள் சில சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகளால் ஈரமாகிறது. மேலும், அதிக ரத்தம் பாய்வதால், கிளைட்டோரிஸ் விரிவடைகிறது. சில பெண்களுக்கு உடல் முழுவதும் கூடுதல் ரத்தம் பாய்வதால், உடல் சிவந்துபோவது உண்டு.

பரவச நிலை ஏற்படும்போது, பெண் உறுப்பின் உதடுகள் இறுக்கமாகிறது. உறுப்பின் உள்பக்கச் சுவர்கள் சுமார் 30 சதவீதம்வரையிலும் சுருங்கி ஆண் உறுப்பை இறுக்கமாகப்

பிடித்துக்கொள்கிறது. அதன்பிறகு யூட்ரஸ் எனப்படும் கருப்பைத் தசைகள் சுருக்கமடைகின்றன. இதைத் தொடர்ந்து உச்சகட்ட நிலை ஏற்படும்போது, பெண் உறுப்பின் உதடுகள், உள்பக்கச் சுவர்கள் ஆகியவை சுருங்கி விரிகின்றன. இந்த நேரங்களில், சில பெண்களுக்கும் காம நீர் சுரக்கப்படுவது உண்டு. சிலருக்கு, சுரக்கும் காம நீரின் அளவு மிகவும் குறைவாக இருக்கும்பட்சத்தில் அப்படிப்பட்ட நிகழ்வு நடந்த அறிகுறி வெளிப்படையாகத் தெரிவதில்லை. பெண்களால் சிறிய இடைவெளிகளில் பலமுறை உச்சகட்ட இன்பத்தை அனுபவிக்க முடியும்.

பெண்கள் பலமுறை உச்சகட்டத்தை அனுபவிக்க கிளைட்டோரிஸ் உறுப்புதான் உதவியாக இருக்கிறது. ஒரு ஆண் உறுப்பின் நுனியில் இருக்கும் அத்தனை உணர்ச்சி நரம்புகளும் பெண்ணின் கிளைட்டோரிஸிலும் உண்டு. அதனால்தான், அதை வளராத ஆண் உறுப்பு என்பார்கள். உச்சகட்டத்தின்போது, ரத்தம் பாய்ந்து இந்த கிளைட்டோரிஸ் அதிக விறைப்பும், கெட்டித்தன்மையும் அடைகிறது. இந்த விறைப்புத்தன்மை உச்சகட்டம் முடிந்த பிறகு, ஆண் உறுப்பைப்போல் உடனடியாகத் தளர்ந்துவிடுவதில்லை. அதனால்தான், பெண்களால் தொடர்ந்து பலமுறை உச்சகட்டத்தை அடைய முடிகிறது.

உச்சகட்டத்தில் பெண்களிடம் இருந்து விந்து போன்ற திரவம் வெளிவருகிறது என்பதை பல மருத்துவர்களே ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. அவர்களது வாதத்தின்படி, உறவுக்கு முன் உருவாகும் திரவத்துடன் சிறுநீர்ப்பையில் இருந்து விழும் துளிகளே விந்துபோல் வெளியாகிறது என்கிறார்கள். ஆனால், உச்சகட்டத்தில் வெளிவரும் பெண் விந்துவில், ஆண் விந்துக்குரிய அனைத்து மூலப்பொருள்களும் (உயிரணு தவிர) இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. உறவில் ஈடுபடும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் உச்சகட்டத்தின்போது திரவம் கசிவதை உணர முடிவதால், பெண்ணுக்கும் விந்து வெளியேற்றம் உண்டு என்பதுதான் உண்மை.

உச்சகட்டத்தின்போது ஆணை பெண் இறுக்கமாகக் கட்டிக்கொள்வதும், உறுப்பை வெளியேற்ற விடாமல் தன்னுள்ளே அடக்கிக்கொள்ள நினைப்பதும், தன்னை மறந்து பல்வேறு வகையான ஒலி எழுப்புவதும் நிகழ்கிறது. ஆண்களும் இந்தப் பரவச நிலையில் தன்னை மறந்து இன்ப உலகில் செல்கின்றனர். ஆண்கள், இந்தப் பரவச நிலையில் அரை நிமிடங்கள் வரை இருக்கிறார்கள். பெண்கள், இந்த பரவச நிலையை ஒன்று முதல் ஐந்து நிமிடங்கள் வரை அனுபவிக்க இயலும்.

ஆசைக்கு அடுத்த நிலை...

செக்ஸ் ஆசை தோன்றியதும், ஆண்-பெண் இருவருமே உச்சகட்ட இன்பத்தை அடைய வேண்டும் என்பதை நோக்கியே செயல்படத் தொடங்குகிறார்கள். உச்சகட்டத்தைப் பல்வேறு விதங்களில் அடையமுடியும் என்பதை ஏற்கெனவே பார்த்திருக்கிறோம்.

ஆண்கள் உச்சகட்டத்தை அடையும் வழிமுறைகள்

- * ஆண்-பெண் உறுப்புகள் மூலம் செயல்படும் இயல்பான கலவி
- * பெண் அல்லது ஆணின் ஆசனவாய்ப் புணர்ச்சி
- * வாய்வழிப் புணர்ச்சி
- * சுய இன்பம்
- * செக்ஸ் படங்கள், காட்சிகள் பார்ப்பது

போன்றவற்றின் மூலம் உச்சகட்டம் அடைய முடிகிறது. இந்த செக்ஸ் செயல்பாடுகளின் கடைசிக் கட்டமாக விந்து வெளியேற்றம் நிகழ்கிறது. இதுவே ஆண்களுக்கு உச்சகட்டமாகும்.

பெண்கள் உச்சகட்டத்தை அடையும் வழிமுறைகள்

ஆண்களைவிட பெண்கள் பல்வேறு வழிமுறைகளில் உச்சகட்ட இன்பத்தை அடைய முடிகிறது.

- * இயல்பான பெண் உறுப்பில் ஆண் உறுப்பை நுழைக்கும் கலவி
- * பெண் உறுப்புகளைச் சுவைத்தல்
- * சுய இன்பம்
- * பல்வேறு பொருள்களைப் பயன்படுத்தி இன்பம் காணுதல்
- * கை, கால், வாய் போன்றவற்றின் மூலம் புற விளையாட்டுகள்
- * பிற பெண்ணுடன் கலந்து இன்பம் அனுபவித்தல்
- * பி.டி.எஸ்.எம். எனப்படும் துன்பத்தை அனுபவித்து இன்பம் காணுதல்.

பெண்களுக்கும் விந்து வெளியேற்றம் உச்சகட்டத்தை அறிவிப்பதாக இருந்தாலும், அடுத்தடுத்து பல்வேறு உச்சகட்டங்களை அடைய முடியும். இதுதவிர ஆண்-பெண் இருவரும் கனவு காணுதல், கற்பனை செய்தல், செக்ஸ் கதைகள் பேசுதல் மூலமாகவும் உச்சகட்ட இன்பத்தை

அடைய முடியும்.

உச்சகட்ட இன்பத்தைத் தொடமுடியாத ஆணும், பெண்ணும் இன்பம் அடைந்துவிட்டதாகப் பொய்யான உச்சகட்டத்தை அனுபவிக்கிறார்கள் என்கிறது ஓர் ஆய்வு. அதாவது, உச்சகட்டத்தை அடையாமலே, இன்பநிலை அடைந்ததுபோல் கத்துவது, கட்டி அணைப்பது, துடிப்பதுபோல் நடிப்பார்கள். சமீபத்திய ஓர் ஆய்வின்படி, சுமார் 52 சதவீத பெண்கள் பொய்யான உச்சகட்டம் அடைவதாகத் தெரிவித்துள்ளனர். 17 சதவீத பெண்கள் மட்டுமே கலவியின்போது உண்மையில் உச்சகட்டம் அடைந்துள்ளனர்.

உச்சகட்டம் அடையாமலே அடைந்ததாக ஏன் சொல்கிறார்கள்?

கலவியைத் தொடர்ந்து நீடிக்க விரும்பாமல் அல்லது இனியும் உச்சகட்டம் நிகழ வாய்ப்பு இல்லை என்று கருதும் பெண்கள் இப்படி பொய்யாக உச்சகட்டத்தை அறிவித்துவிடுகிறார்கள். மேலும், செக்ஸில் ஆர்வம் இல்லாதவர்கள், ஆணின் கலவி முறையில் திருப்தி அடையாதவர்கள், ஆண்களுக்கு முறையான எழுச்சி, விந்து வெளியேற்றம் இருந்தால்கூட உச்சகட்ட இன்பம் அனுபவிக்காமல் இருப்பது உண்டு. ஆண்களைப் பொறுத்தவரை இதை ஒரு நோயாகக் கருதி சிகிச்சை அளிக்கும்போது, இன்பம் பெற வழி உண்டாகும்.

செக்ஸ் தடைகள்

ஆண்-பெண் இருவரது உடலும் எந்த நேரமும் எல்லா காலமும் உறவுக்கு ஏற்றதாக இருக்கும் என்றாலும், பல்வேறு புறச்சூழல் மற்றும் உடல், மனக் குறைபாடு காரணமாக இன்பம் அனுபவிப்பதில் சில தடைகள் இருக்கவே செய்யும். அவற்றைத் தம்பதியர் இருவரும் புரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

உறவுக்குத் தயார் இல்லாத நிலையில், வற்புறுத்துதல் மிகப்பெரிய மனக்கசப்பை உருவாக்குவதுடன், கலவி அனுபவத்தையும் வெறுக்கச் செய்துவிடும். ஆசை இருப்பது ஒரு நிலை என்றால், அதை அனுபவிக்கத் தூண்டுவது அடுத்த நிலை. ஆசை ஏற்படாத நிலையில் கலவிக்கு அழைக்கவோ, அனுபவிக்கவோ கூடாது.

கீழ்க்கண்ட பல்வேறு காரணங்களால் செக்ஸ் அனுபவிக்க ஆர்வம் இல்லாமல் இருக்கலாம்.

* உடல் அசதி

* மன அழுத்தம்

- * மாதவிலக்கு
- * உடல் நலமின்மை
- * தம்பதிகளுக்குள் சண்டை
- * அதிக போதை
- * கடந்த முறை செக்ஸில் நடந்த மோசமான நிகழ்வு
- * தொடர்ந்து ஒரே நிலையில் உறவுகொள்வதில் ஆர்வம் இன்மை.

மேற்கண்ட காரணங்களால், செக்ஸை தவிர்க்க நினைக்கும்போது விலகி நிற்பதே நல்லது. ஆனால் மனம், உடல் நலத்தைச் சீரமைக்க உடலுறவால் முடியும் என்பதால், மேற்கண்டவற்றை ஒரு சவாலாக எடுத்துக்கொண்டு தன்னுடைய இணையைச் சந்தோஷம் அடைய வைத்து, இந்தச் சிக்கலில் இருந்து செக்ஸ் மூலம் விடுதலை வாங்கித்தரவும் முடியும். ஆனால், செக்ஸ் ஆசையைத் தூண்டிவிடுதல் முக்கியக் கட்டமாக இருக்க வேண்டும். இதற்கு ஆண் அல்லது பெண் மிகவும் பொறுமையாக உழைக்க வேண்டியது அவசியம். ஒரு சிலருக்கு தொடர்ந்தாலே உணர்ச்சி தூண்டப்பட்டுவிடும். இன்னும் சிலருக்கு நீண்ட காலம் பிடிக்கலாம். தன்னுடைய இணை எப்படிப்பட்டவர் என்பதை அறிந்து அதன்படி அவரை அணுகி இன்பத்துக்கு அழைப்பதுதான் சரியான வழியாகும்.

ஆரம்ப காலத்தில், செக்ஸ் என்பது குழந்தை பெறுவதற்கான செயல்பாடாகத்தான் கருதப்பட்டது. மருத்துவமும் அப்படித்தான் பார்த்தது. பிறகுதான், செக்ஸ் செயல்பாடுகள் பிரித்து அறியப்பட்டன. அவற்றில் முதலாவது, செக்ஸ் ஆர்வம். அடுத்தது, செக்ஸ் செயல்பாடு. மூன்றாவது, உச்சகட்டமான விந்து வெளியேற்றம் என்று பிரித்தனர். இப்போது உச்சகட்டத்துக்கு அடுத்த ரிலாக்ஸ் நிலையையும் ஆராய்ந்து வருகிறார்கள். அதாவது, செக்ஸ் ஆர்வத்தின்போது மனத்தில், உடலில் தோன்றிய அத்தனை டென்ஷனில் இருந்தும் விந்து வெளியேற்றம் மூலம் உச்சகட்டத்தில் விடுதலை கிடைக்கிறது.

இந்தச் சமயத்தில், ஆண் வெறுமனே ரிலாக்ஸ் அனுபவித்தாலும், பெண்களால் மேலும் மேலும் உச்சகட்டம் அடைய வாய்ப்பு இருக்கிறது என்பதால், இதுவும் முக்கிய நிலையாகக் கருதப்படுகிறது. பெண்ணை அதிக அளவில் உச்சகட்டத்துக்கு ஆளாக்க வேண்டியது ஆணின் கடமை.

தனக்கு உச்சகட்டம் வந்தபிறகு, கலவியில் இருந்து

ஓதுங்கிக்கொள்ளாமல், அவளை செக்ஸ் உறவில் முழுமையான திருப்தி அடையச் செய்ய வேண்டும் என்கிறது செக்ஸ் மருத்துவம். பெண்ணைத் திருப்தி அடையச்செய்வது நீண்டதொரு பயணம் என்பதால், முதலில் ஆண்களின் உச்சகட்ட இன்பத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

ஆண்களில் பெரும்பாலோர் அவசரக்காரர்கள், சுயநலமிகள் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஏன் இந்த நிலை என்றால் அவர்களது உடல் அமைப்பு அப்படித்தான் இருக்கிறது என்ற உண்மையைப் பெண் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் அந்த உடலைத் தன்வசப்படுத்த முடியும்.

செக்ஸ் ஒரு கலை என்பதை அறிந்து, அதை முறைப்படி முழுமையாக அனுபவிக்கும்போது கிடைக்கும் இன்பம் இருக்கிறதே, அதுதான் இந்தப் பூவுலகின் சொர்க்கம். வாருங்கள் முதலில் ஆண்களின் உடல், மனத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்வோம்.



8. ஆண்கள் மின்சாரம்...

தொட்டாலே ஷாக் அடிக்கக்கூடிய மின்சாரத்தைத்தான் ஆண்களின் செக்ஸ் நிலைக்கு உதாரணமாகச் சொல்ல வேண்டும். ஏனெனில், செக்ஸ் ஆசை ஆண்-பெண் இருவருக்கும் உண்டு என்றாலும், உடனடியாக 'சட்'டென்று தூண்டப்படுவது ஆண்கள்தான்.

கவர்ச்சியான ஒரு புகைப்படத்தைப் பார்த்தால்கூட, உடனடியாக எழுச்சி அடையும் ஆண்கள், உடனடியாக செக்ஸ் அனுபவிக்கத்

துடிக்கிறார்கள். எப்பாடு பட்டாவது காம ஆசையை நிறைவேற்றி உச்சகட்ட இன்பத்தை அனுபவித்தே தீர வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறார்கள். அந்த இன்பத்தை அனுபவிப்பதற்காக எதையும் செய்யத் தயாராக இருக்கிறார்கள்.

அதனால்தான், இந்த உலகில் காம சுகத்துக்காகப் பெரும் குற்றங்களையும், அதிக அளவு கொலைகளையும் ஆண்கள் செய்திருக்கிறார்கள். ஆண்களின் செக்ஸ் ஆர்வமானது உடனடியாகத் தோன்றி, தீயைப்போல் உடல் முழுவதும் பரவி, படக்கென்று அணைந்துவிடக்கூடியது. அதனால்தான், அவர்கள் முரட்டுத்தனமாகத் தன்னுடைய ஆசையை உடனே தீர்த்துக்கொள்ள ஏங்குகிறார்கள்.

ஆண்களின் உச்சகட்டம் என்பது விந்து வெளியேற்றம் என்றுதான் பலர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், விந்து வெளியேற்றம் மட்டுமே உச்சகட்ட இன்பம் கொடுத்துவிடுவதில்லை. ஏனென்றால், கலவி மேற்கொள்ளும் அனைத்து நேரங்களிலும் விந்து வெளியேற்றம் நிகழ்வதில்லை.

வயதுக்கு வராத சிறிய பையன்களும் உச்சகட்ட இன்பத்தை அவர்களது உறுப்பின் மூலம் அடைந்துவிட முடியும். அப்போது அவர்களுக்கு விந்து வெளியேற்றம் இருப்பதில்லை என்றாலும், அது இன்பத்துக்குத் தடையில்லை.

சில ஆண்கள், உச்சகட்ட இன்பத்தை அடைந்த சில நொடிகளுக்குப் பின்னரே விந்துவை வெளிப்படுத்துவார்கள். விந்து வெளிப்படுத்தமுடியாத நிலையில் இருக்கும் ஆண்களும் உச்சகட்ட இன்பத்தை அனுபவிக்க முடிகிறது.

சில ஆண்கள், தொடர்ந்து உறவுகொள்ளும்பட்சத்தில், இரண்டு அல்லது மூன்றாவது முறை விந்து வெளியேற்றம் இல்லாமலே உச்சகட்ட இன்பத்தை அனுபவித்துவிட முடிகிறது. இது தொடர்பாக, ஆண்கள் மனத்தில் எழும் முக்கியமான சில கேள்விகளைப் பார்க்கலாம்.

ஆண் உறுப்பு நீளமாக இருந்தால் அதிக அளவில் இன்பம் கிடைக்குமா?

‘மூக்கு பெரிதாக இருப்பவர்கள் அதிக அளவு காற்றை உள்ளே இழுத்து நன்றாகச் சுவாசிக்கிறார்கள். மூக்கு சிறிதாக இருப்பவர்களால் அந்த அளவுக்கு நன்றாகச் சுவாசிக்க முடிவதில்லை’ என்று சொல்வது எவ்வளவு கேலிக்குரியதோ அதுபோல்தான், ஆண் உறுப்பின் நீளத்துக்கும் இன்பத்துக்கும் உள்ள தொடர்பு.

சிறுநீர் கழிக்கும் இடங்களில் மன்ன ஆண்களின் பிறப்புறுப்பைப்

பார்க்க நேரும் சில ஆண்கள், தன்னுடைய பிறப்புறுப்பு அவர்களைவிட மிகச் சிறியதாக உள்ளதாக எண்ணுகின்றனர். இது தேவையில்லாத ஒரு கவலையாகும். ஏனெனில், பொதுவாக ஒரு பொருளைப் பக்கத்தில் பார்ப்பதற்கும் தூரத்தில் பார்ப்பதற்கும் வித்தியாசம் உள்ளது. பக்கத்தில் பார்க்கும்போது சிறிதாக இருக்கும் ஒரு பொருளைத் தூர விலகி நின்று பார்க்கும்போது பெரிதாகத் தெரியும் (ஆக்டிகல் இல்லுஷன்). மேலும், எல்லோருக்கும் எல்லா உறுப்புகளும் ஒரே அளவில் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமும் இல்லை.

இனி, ஆண் உறுப்பு பற்றிய நம்பிக்கைகள் சரியானவைதானா என்று பார்க்கலாம்.

முதலில் ஆண் பிறப்புறுப்பு பெரிதாக இருந்தால்தான் பெண்ணைத் திருப்திப்படுத்த முடியும் என்பதை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

ஆண் பிறப்புறுப்பு விறைப்புத்தன்மை இல்லாத சாதாரண நேரங்களில் எவ்வளவு சிறிதாக இருந்தாலும், அதுபற்றி யாரும் கவலைப்படுவதில்லை. ஏனெனில், அப்போது அதனுடைய வேலை சிறுநீர் கழிப்பது மட்டும்தான். ஆனால், விறைப்புத்தன்மை அடைந்த பிறகு, எந்த அளவுக்கு அது நீளமாக, தடிமனாக இருக்கிறதோ, அந்த அளவுக்குப் பெண்ணைத் திருப்திப்படுத்த முடியும் என்ற நம்பிக்கை உள்ளதால், விறைப்புத்தன்மை அடைந்த நிலையில், ஆண் பிறப்புறுப்பு எவ்வளவு நீளம் இருக்கிறது என்பது முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

அதாவது, பெண் உறுப்பின் உள்பகுதி இடைவெளி இல்லாமல் நிரப்பப்படும்போது, பிறப்புறுப்பின் உள்புறச் சுவர்களில் உராய்வு ஏற்பட்டு, அவள் உச்சகட்ட இன்பத்தைப் பெற்று திருப்தி அடைகிறாள் என்பது நம்பிக்கை.

அதைவிட பெண்ணைத் திருப்திப்படுத்துவது என்பது ஆண்மையின் அடையாளமாகவும், வீரத்தின் அடையாளமாகவும் கொள்ளப்படுகிறது. இதன் அடிப்படையில்தான் இந்த நம்பிக்கை உருவாகியுள்ளது. ஆண்களுக்கு மட்டுமின்றி, பெண்களுக்கும் இந்த நம்பிக்கை உள்ளது என்பது உண்மைதான்.

இனி விஞ்ஞான ரீதியான, மருத்துவ ரீதியான உண்மையான முடிவுகளைப் பார்க்கலாம்.

சராசரியாக உணர்ச்சிவசப்படாத நிலையில், அதாவது விறைப்பு இல்லாத ஆண் உறுப்பு இரண்டு அங்குலம் முதல் நான்கு அங்குலம் வரை இருக்கும். விறைப்படைந்த நிலையில் ஐந்து அங்குலம் முதல் ஆறு

அங்குலம் வரை இருக்கும்.

ஆனால், பெண் உறுப்பின் முதல் இரண்டு அங்குலப் பகுதியில்தான் அவள் தூண்டப்பட்டு செக்ஸ் உணர்ச்சிகளை வெகுவாக அனுபவிக்கிறாள் என்று விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. ஏனெனில், பெண்ணின் செக்ஸ் உணர்ச்சி நரம்புகள் இந்தப் பகுதியில்தான் உள்ளன. அதையும் கடந்து உள்ளே எவ்வளவு தூரம் சென்றாலும், எந்த உபயோகமும் இல்லை.

எனவே, ஒரு பெண்ணின் செக்ஸ் உணர்ச்சிகளைத் தூண்ட, ஓர் ஆணுக்கு விறைப்படைந்த நிலையிலும்கூட இரண்டு அங்குலப் பிறப்புறுப்பு போதுமானது. ஆனால், இதைவிட அதிகமான நீளம் கொண்டதாகத்தான் உலகம் முழுக்க ஆண்களுக்குப் பிறப்புறுப்பு அமைந்துள்ளது. எனவே, ஆண் பிறப்புறுப்பு சிறிதாக உள்ளதா, பெரிதாக உள்ளதா என்பது உடலுறவில் ஒரு பிரச்சனையே இல்லை.

முதலில் செக்ஸ் வெறும் உடல் சம்பந்தப்பட்டது என்பதே தவறான நம்பிக்கை. உடல்தான் செயல்படுத்துகிறது என்றாலும் செக்ஸ் என்பது மனம் சம்பந்தப்பட்டது என்பதுதான் உண்மை.

ஒரு பெண், ஓர் ஆணுடன் எந்த அளவுக்குப் பழகி, அவன் மேல் காதல் கொண்டு, எந்த அளவுக்கு அவன் மேல் விருப்பமும் ஆசையும் கொள்கிறாளோ, அந்த அளவுக்குத்தான் அவள் உடலுறவில் திருப்தி அடைகிறாள். ஒரு பெண், ஓர் ஆணின் மேல் காதலும் ஆசையும் திருப்தியும் அடைவது அவர்கள் இரண்டு பேருக்கும் இடையேயான பழக்கவழக்கங்களைப் பொறுத்தது. எனவே, பெண்ணைத் திருப்திப்படுத்த விரும்பும் ஆண், அவள் தன்னை விரும்பும்படியாக, அவளது ஆசைகளையும் விருப்பங்களையும் தெரிந்து நடந்துகொள்வதுதான் முக்கியம்.

ஆகவே, ஆண் பிறப்புறுப்பின் அளவு பற்றிக் கவலைப்படுவது தேவையில்லாதது. எனவே, மற்ற ஆண்களின் பிறப்புறுப்புடன் ஒப்பிட்டு தனக்கு மட்டும் சிறிதாக உள்ளது, தன்னை மட்டும் கடவுள் ஏமாற்றிவிட்டான் என்று கவலைப்படுவதால் எந்தப் பலனும் இல்லை.

ஆண் உறுப்பைப் பெரிதாக்க முடியுமா?

சிறிய உறுப்பு இருந்தால் பெண்களைத் திருப்திப்படுத்த முடியாது என்று ஆண்களிடம் இருக்கும் பயத்தைப் போலி டாக்டர்களும், மருந்து தயாரிப்பாளர்களும் மிகவும் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக்கொள்கிறார்கள். சிறிய உறுப்பு கொண்டவர்களின் பயத்தையும் தாழ்வு

மனப்பான்மையையும் பணம் சம்பாதிக்கும் விஷயமாக மாற்றிக்கொள்வதற்கே, 'ஆண் உறுப்பைப் பெரிதாக்க முடியும்' என்ற ரீதியில் விளம்பரம் செய்கிறார்கள்.

'சிறு வயதில் செய்த செக்ஸ் லீலைகள் காரணமாக ஆணுறுப்பு சுருங்கி இருக்கிறது. மருந்து சாப்பிடவில்லை என்றால் மேலும் மேலும் சுருங்கிவிடும்' என்று அதிகம் பயம் காட்டி பணம் சம்பாதிக்கிறார்கள். ஆனால், உண்மையில் 18 வயதுக்கு மேல் உடல் உறுப்புகளின் வளர்ச்சி பெரும்பாலும் நின்றுவிடுகிறது. வளர்ந்த எந்த உறுப்பும் எக்காரணம் கொண்டும் சிறிதாகாது என்பதுதான் மருத்துவ நிதர்சனம். எந்த மருந்து மாத்திரைகள் மூலமும், உடற்பயிற்சி மூலமும் ஆண் உறுப்பை வளர்க்க முடியாது என்பதும் விஞ்ஞானரீதியான உண்மை.

பொதுவாக, இதுபோன்ற பயங்களும், தாழ்வுமனப்பான்மையும் உள்ள ஆண்களுக்கு நம்பிக்கையை விதைக்க வேண்டியது முக்கியம். இந்த விஷயத்தில் பெண்களுக்கும் முழுமையான புரிதல் தேவை. அப்போதுதான், ஆண்களின் உறுப்பைப் பற்றித் தவறான எண்ணங்கள் இருக்காது. தன் உடலைக் காதலிக்க ஆண்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

என்ன இருக்கிறது, எந்த அளவில் இருக்கிறது என்பதல்ல, அதை எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்வதுதான் முக்கியம். நம்பிக்கையும், தன்னுடைய இணை மீது காதலும் விருப்பமும் இருந்தால்போதும், உச்சகட்ட இன்பத்தை எளிதில் அடைய முடியும்.

ஒரு சில ஆண்களுக்குப் பிறப்பிலேயே ஆணுறுப்பு நீளம் மிகக் குறைவாகவும், விதைப்பைகள் இல்லாமலும் இருக்கக்கூடும். இந்த நிலையைச் சரிசெய்ய போதுமான சிகிச்சை முறை இதுவரை உருவாகவில்லை.

'ஜி ஸ்பாட்' ஆண்களுக்கு உண்டா?

உடலில் இன்பம் தரக்கூடிய அனைத்துப் பகுதிகளுமே 'ஜி ஸ்பாட்'தான். சில ஆண்கள் ஒரு சில உடல் பகுதியை மிகவும் இன்பம் தரக்கூடியதாகச் சொல்வதும், சிலர் உடல் முழுவதும் இன்பம் தரக்கூடியதாக சொல்வதும் உண்டு. உதாரணமாக, திருமணம் முடித்த முதல் நாள், பெண்ணின் விரல் நுனிகளைத் தொட்டாலே 'ஷாக்' அடிக்கும் அளவுக்கு ஆணுக்கு ஆனந்தம் தருவதாக இருக்கும். அதுவே தொடர்ந்து தொட்டுப் பழகிவிட்டால் கை விரல்களில் இருந்து ஆரம்பத்தில் கிடைத்த இன்பம் கிடைக்காது. ஆனாலும், எப்போதும்

இன்பம் தரக்கூடிய பகுதி என்று ஆண் உறுப்பின் நுனி மொட்டுப் பகுதியைக் குறிப்பிடலாம்.

ஆனால், பலர் மேற்கூறிய எதையும் 'ஜி ஸ்பாட்' என்று ஒப்புக்கொள்வதில்லை. அவர்கள், ஆசனவாய்க்கும் ஆண் குறிக்கும் இடையில் இருக்கும் பிராஸ்டேட் சுரப்பியையே 'ஜி ஸ்பாட்' என்று வர்ணிக்கிறார்கள். ஆசனவாய்க்கும் ஆண் விதைப்பைக்கும் இடையில் இதைத் தொட்டு உணர முடியும். ஆண்களுக்கு எழுச்சி வரும் நேரத்தில் இந்த இடத்திலும் சிறிய அளவில் புடைப்பு ஏற்படும். இதைக் கைகளால் அல்லது நாக்கால் தடவும்போது ஆண்களை உச்சகட்டம் அடைய வைக்கமுடியும்.

ஆண்கள் எந்த வயது வரையிலும் செக்ஸ் உறவில் ஈடுபட முடியும்?

'மீசை நரைத்தாலும் ஆசை நரைக்காது' என்று சொல்வது முழுவதும் அர்த்தமுள்ள வார்த்தைதான். செக்ஸுக்கு வயது எப்போதும் தடையாக இருப்பதில்லை. வயது, வீரியம், ஆசை, செக்ஸ் செயல்பாடு இவை அனைத்துக்கும் எந்த ஒரு சம்பந்தமும் கிடையாது.

நாற்பது வயதைத் தாண்டிய மனைவிகள், குடும்பச்சுமை, மனக்கவலை, அதிக வேலை செய்த காரணத்தால் ஏற்படும் நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு, கணவனுக்குப் பணிவிடை மட்டும் செய்யும் தகுதியுடன் மட்டுமே இருக்கிறார்கள். ஆனால், ஆண்கள் அறுபது வயதிலும் உடலைக் கட்டுக்கோப்புடன் வைத்திருக்கிறார்கள்.

சில ஆண்கள் மட்டுமே சர்க்கரை நோய், ரத்தக் கொதிப்பு போன்ற நோய்கள் காரணமாக வீரியத்தன்மை குறைந்து காணப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கும் செக்ஸ் ஆசை துளிர்விட்டாலும், செக்ஸ் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட முடியாது. ஆனால், தொடு உணர்ச்சிகள் மூலம் தங்களது தாபத்தைத் தீர்த்துக்கொள்ள முயற்சிப்பார்கள். அதனால்தான், எழுபது வயது தாத்தா, ஏழு வயது சிறுமியைக் கற்பழித்தார் போன்ற செய்திகளை அடிக்கடி படிக்க நேரிடுகிறது.

வயதான ஆண்களிடம் செக்ஸ் உறவுகொள்வதற்கு இளம் பெண்கள் அதிக விருப்பமாக இருக்கிறார்கள் என்று சொல்வது உண்மையா?

என்னிடம் வந்த ஓர் இளம் பெண்ணின் வாழ்வில் நடந்த சம்பவத்தைச் சொன்னால் இந்தக் கேள்விக்குப் பதில் தெரியவரும். அவளது பெயர் வதனா. இருபது வயது. அழகும், இளமையும் பூத்துக் குலுங்கியவளைக் காதலிக்கு எத்தனையோ இளைஞர்கள் போட்டிபோட்டனர். நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த முரளியை வதனா காதலிக்கத் தொடங்கினாள்.

வதனாவின் வகுப்புத் தோழி கீதாவின் அண்ணன்தான் முரளி. அடிக்கடி வதனாவுக்குப் பாடத்தில் வரும் சந்தேகங்களைப் போக்கிய முரளி, தன் மனத்தில் எழுந்த காதலையும் துணிச்சலாகச் சொல்லி காதலனாகிவிட்டான்.

இருவரும் மனம்விட்டுப் பேசுவார்கள். வதனாவுக்கு செக்ஸ் விஷயங்களைப் பேசுவதற்கும், அதில் ஈடுபடவும் அதிக ஆசை. ஆனால், அதை முரளியிடம் வெளிப்படையாகப் பேசத் தயங்கினாள். முரளியும் காதலின்போது அதற்கெல்லாம் இடம் இல்லை என்பது போன்று மிகவும் தள்ளி நின்றே பழகிவந்தான்.

இந்த நேரத்தில், வதனாவுக்குப் படிப்பில் ஆர்வம் குறைவதை அறிந்த பெற்றோர்கள், ஸ்பெஷல் டியூஷன் ஏற்பாடு செய்தனர். அதற்காக, வேறு கல்லூரியில் பேராசியராக இருந்த, நடுத்தர வயதைத் தாண்டிய பாலன் என்பவரை நியமித்தனர்.

வதனாவின் வீட்டுக்கே வந்து பாடம் சொல்லிக்கொடுக்கத் தொடங்கினார் பாலன். வதனாவுக்குப் பாடத்தில் அதிக ஆர்வம் இல்லை என்பதை அறிந்த பாலன், முதலில் செல்லமாகக் கடிந்துகொண்டார். பிறகு, வதனாவின் காதைப் பிடித்துத் திருகுவது, முதுகில் தட்டுவது என்று இறங்கினார். அது வதனாவுக்குப் படிப்பின் மீது ஆர்வத்தைக் கொடுப்பதற்குப் பதிலான மனத்தில் சலனத்தை ஏற்படுத்தியது. அதனால், பாலன் தன்னைத் தொடும் சந்தர்ப்பங்களை அதிகமாக்கினாள். இதை அறிந்துகொண்ட பாலனும் சலனப்பட்டு தடுமாறத் தொடங்கினார்.

ஒருநாள், வதனா விளையாட்டுத்தனமாக அவரது பேனாவை எடுத்து தன் உடலில் மறைத்துக்கொண்டு, 'முடிந்தால் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்' என்று பாலனைத் தூண்டியிருக்கிறாள். அவ்வளவு நாள்களாக அடக்கி வைத்திருந்த தன் ஆசைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ளும்விதமாக, வதனாவை நோக்கிப் பாய்ந்து சென்று கட்டிப்பிடித்து செக்ஸ் செயல்பாடுகளில் பாலன் இறங்கியிருக்கிறார்.

அவரது அசுர வேகத்தில் தன் மனத்தைப் பறிகொடுத்த வதனா, பாலனிடம் கற்பையும் பறிகொடுத்தாள். அன்றுமுதல் தன் காதலனையே அடியோடு மறந்து ஒதுக்கிவிட்டாள். வயதானவர் வேகம், ஸ்பரிசம் இப்படியா? என்று வதனாவின் மனத்தின் ஆழமாகப் பதியவே, தனது வீட்டாரை எதிர்த்துக்கொண்டு பாலனையே இரண்டாம் தாரமாகத் திருமணம் செய்துகொண்டாள்.

இந்த உண்மைச் சம்பவத்தை வைத்து, வயதானவர்களிடம் இளம் பெண்கள் மயங்குகிறார்கள் என்று நினைத்துவிடக் கூடாது. வயதானவர்களுடன் இளம் பெண்கள் தனியாக இருக்கும்போது, யாருக்கும் சந்தேகம் வருவதில்லை என்பதால், அதை இருவரும் தங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக்கொள்வது உண்டு.

இதுதவிர, வயதான ஆண்கள் புற விளையாட்டுகளில் அதிக ஆர்வம் காட்டுபவர்களாக இருப்பது உண்டு. ஆனால், உடலுறவு எனப்படும் புணர்ச்சியில்தான் இளைஞர்கள் அதிக ஆர்வம் காட்டுவார்கள். மேலும், பெண்களைத் திருப்திப்படுத்த வேண்டும் என்ற எண்ணம் இள வயதானவர்களைவிட வயதான ஆண்களிடமே அதிகம் காணப்படுகிறது. இந்த நிலைதான் பெண்களுக்கு அதிகத் திருப்தியும், அதிக எண்ணிக்கையில் உச்சகட்டமும் ஏற்படுத்துகிறது. அதனால், வயதானவர்களுடன் புற விளையாட்டுக்கும், இளைஞர்களுடன் அக விளையாட்டுக்கும் பெண் ஆர்வமாக இருக்கிறாள்.

இவை எல்லாவற்றையும்விட, ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் சிறிய வயதில் இருந்து தன்னுடைய தந்தையே ஆதர்ச கதாநாயகனாக இருப்பது உண்டு. அதனால், அந்த வயதை ஒத்த ஒருவருடன் உறவு ஏற்படும் வாய்ப்பு ஏற்படுவதை சந்தோஷமாகவே எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். இது அவளுக்கு ஒருவகையான பாதுகாப்பு உணர்ச்சி தருவதாக மருத்துவர்கள் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

இதுதவிர, வயதானவர்கள் செல்வாக்கு மற்றும் செல்வம் நிறைந்தவர்களாக இருப்பதாலும், சில பெண்கள் வயதான ஆண்கள் மீது ஆர்வமாக இருக்கிறார்கள். ஆனால், எல்லா பெண்களுக்கும் வயதான ஆண்கள் மீது மையல் என்று சொல்வது சரியல்ல.

போதை பயன்படுத்தும் ஆண்கள், செக்ஸ் உறவில் அதிக வலுவுடன் ஈடுபடுபவர்கள் என்பது உண்மையா?

பெரும்பாலான ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும், மது அருந்தினால் அதிக ஈடுபாட்டுடன் செக்ஸ் செயல்பாடுகளில் இறங்க முடியும் என்ற தவறான நம்பிக்கை இருக்கிறது. செக்ஸ் என்பது ஆண்-பெண் இருவரின் மனமொத்த மகிழ்ச்சியான அனுபவம். உடல் அளவில் பார்த்தால், 'டெஸ்ட்ரோஜன்' என்ற ஹார்மோன் அளவைப் பொறுத்தே அமைகிறது. இது ஆண்-பெண் இருவருக்கும் ஏறக்குறைய ஒரே வயதில் சுரக்கிறது. போதைப் பொருள்கள், உடலின் ஹார்மோன்களை வேகமாகச் சுரக்கச் செய்யும் தன்மை கொண்டவை. இயற்கைக்கு மாறாக நரம்புகளைத் தூண்டிவிடுவதால், போதை மருந்து உள்கொண்ட

வினையாட்டு வீரர்களைக்கூட போட்டிக்கு அனுமதிப்பதில்லை.

அதேபோல், செக்ஸ் நடவடிக்கைகளில் போதைப் பொருள்கள் சிலநேரங்களில் உணர்ச்சியைத் தூண்டினாலும் தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது, உடல் தன் நிலையை மறந்துவிடத் தொடங்குகிறது. போதைப் பொருள்கள் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுவதுபோல் தெரிந்தாலும் மன நிறைவை ஏற்படுத்தாது. மேலும், உச்சகட்டத்தைப் பெறவும் உதவாது. சில சமயங்களில், உச்சகட்ட நிலை ஏற்படுவதையே தடுத்துவிடும் ஆற்றல் படைத்தவை.

சிகரெட் பிடிக்கும் ஆண்களுக்கு அதிக வேகத்தில் செக்ஸ் செயல்பாடுகளில் ஈடுபட முடிவதில்லை. அதேபோல், சிகரெட் பிடிக்கும் பெண்களுக்கு, உறவின்போது உறுப்பில் வழுவழுப்புத் தன்மையை ஏற்படுத்தும் திரவத்தின் அளவு குறைந்து வறட்சித்தன்மை ஏற்படுகிறது. இதற்கு, சிகரெட்டில் உள்ள 'நிகோடின்' தான் காரணம். மன உளைச்சலைக் குறைக்கும் சில மருந்துகளுக்குக்கூட இந்தத் தன்மை உள்ளது. இப்படிப்பட்ட மருந்துகளை உள்கொள்ளும்போது, செக்ஸ் உணர்வு குறைவதற்கான வாய்ப்புகள் உள்ளதாகக் கருதப்படுகிறது.

போதைப் பொருள்களைப்போலவே மதுவும் உடலின் நரம்புகளுடன் நேரடியாகத் தொடர்புகொள்வதால், முதலில் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். ஆனால், நாள்கள் செல்லச்செல்ல, நரம்பு மண்டலத்தையே பாதிக்கச் செய்துவிடும். குறிப்பாக, அதிக அளவில் மதுவை உள்கொள்ளும்போது, அவர்களை மயக்கம் அடையச் செய்து என்ன நடக்கிறது என்ற உணர்வே இல்லாமல் மாற்றிவிடுகிறது. செக்ஸில் உச்சக்கட்டத்தை உண்டாக்கும் நரம்பு மண்டலத்தை மது நேரடியாகவே தாக்குகிறது. எனவே, மது அருந்தியவர்கள் செக்ஸில் ஆர்வமாக ஈடுபடமுடியும் என்பது மட்டும் உண்மை. ஆனால், செக்ஸ் செயல்பாடு முடிந்தபிறகு போதிய மகிழ்ச்சி இருக்காது.

செக்ஸ் செயல்பாடுகளில் ஆண்-பெண் இருவரும் தங்கள் விருப்பங்களைத் தெளிவான முறையில் பரஸ்பரம் தெரிவித்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஆனால், மது அருந்திய ஆண், அவனது ஆசையை மட்டும் தீர்த்துக்கொள்ள முயற்சிப்பானே தவிர, தன்னுடைய இணையின் ஆசைகளைத் தெரிந்துகொள்ளும் மனநிலையில் இருக்க மாட்டான். அதனால், குடிகார ஆண்களிடம் இருந்து பெண்களுக்கு முழுமையான செக்ஸ் இன்பம் கிடைப்பதில்லை. குடிபோதையில் மிகச்சிறப்பான முறையில் செக்ஸ் அனுபவித்ததாக ஆண்கள் நினைத்துக்கொள்ளலாமே தவிர, உண்மையில் எதுவும் இருக்காது.

அதனால், செக்ஸ் நிறைவைப் பெறவிடாமல் தடுக்கக்கூடிய காரணிகளில் ஒன்றான போதைப் பொருள்களைத் தவிர்ப்பது செக்ஸுக்கு மட்டுமல்ல; வாழ்க்கைக்கும் பயன் அளிக்கக்கூடியதாகும்.

செக்ஸ் இன்பத்துக்காகப் போதைப் பொருள் பயன்படுத்துவதில் இன்னொரு மாபெரும் அபாயம் இருக்கிறது. அதாவது, மது அல்லது போதைப் பொருள்களை உபயோகித்து அதன்பிறகு மட்டுமே தொடர்ந்து செக்ஸில் ஈடுபடுபவர்களால், குறிப்பிட்ட நாள்களுக்குப் பிறகு போதைப் பொருள்கள் இல்லாமல் செக்ஸ் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடவே முடியாமல் போய்விடும். இது, உடல்நிலையை மிகவும் ஆபத்தான நிலைக்குக் கொண்டுசென்றுவிடும்.

ஆண்களுக்கு செக்ஸில் எப்படிப்பட்ட பிரச்னைகள் ஏற்படக்கூடும்?

ஆண்களுக்கு மட்டுமே அதிகமான செக்ஸ் பிரச்னைகள் இருப்பதாக நம்பப்படுகிறது. செக்ஸின்போது ஆண்களே அதிகம் செயலாற்றும் சூழல் இருப்பதால், அதுவே ஓரளவு உண்மை என்றும் சொல்லலாம். அதனால்தான், ஆண்மைக் குறைவு பற்றி ஊடகங்களில் அதிகம் பேசப்படுகிறது. ஆண்மைக் குறைவு என்பதற்கும், விந்தணுவில் உயிர் அணுக்கள் குறைவாக இருப்பதற்கும் நிறைய வித்தியாசம் உள்ளது. குழந்தை பெறுவதில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் பற்றி நாம் பார்க்கப்போவதில்லை என்பதால், ஆண்களுக்கு செக்ஸில் உண்டாகும் குறைபாடுகளைப் பற்றி மட்டும் இங்கு பார்க்கலாம்.

1. ஆண் உறுப்பின் விறைப்புத்தன்மை குறைபாடு

(Erection Disorder)

பொதுவாக, செக்ஸில் ஈடுபடும்போது ஆணின் பிறப்பு உறுப்புக்குச் சராசரியாக 5 முதல் 10 நிமிடமும், பெண் உறுப்பில் நுழைந்தவுடன் 3 முதல் 5 நிமிடமும் விறைப்புத்தன்மை அவசியம். இதில், விறைப்புத்தன்மை மிக எளிதில் குறைந்து ஆண் உறுப்பு துவண்டுவிட்டால் அது குறைபாடுதான்.

சிலருக்கு, சில நோய்களால் விறைப்புத்தன்மையே இருக்காது. சர்க்கரை நோய், சிறுநீரகச் செயல் இழப்பு, ரத்த அழுத்தக் குறைபாடு போன்ற நோய்த் தாக்குதல் காரணமாக சிலருக்கு விறைப்புத்தன்மை குறைபாடு ஏற்படலாம். இதுபோன்ற குறைபாடுகள் எப்போதாவது சில நேரங்களில் எல்லா ஆண்களுக்கும் ஏற்படவே செய்கிறது. அப்படிப்பட்ட நேரங்களில், இதை ஒரு குறைபாடாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியதில்லை. ஆனால், தொடர்ச்சியாக இந்த நிலை

நீடிக்கும்பட்சத்தில் உடனடியாக மருத்துவரைச் சந்தித்து தேவையான சிகிச்சைகள் எடுத்துக்கொண்டால் குறைபாட்டைச் சரி செய்துவிடலாம்.

2. விந்து விரைவாக வெளிப்படுதல்

(Premature Ejaculation)

உடலுறவில் ஈடுபடத் தொடங்கிய பிறகு, அதாவது பெண் உறுப்பில் நுழைந்தவுடன் விந்து வெளியேற சராசரியாக 3 முதல் 5 நிமிடங்களாவது ஆக வேண்டும் என்பதைப் பார்த்தோம். அதற்கு முன்னதாகவே, பெண்ணின் பிறப்புறுப்புக்குள் நுழையும் முன்பே விந்து வெளியேறினால் அது செக்ஸ் குறைபாடுதான். இந்தவகையான பாதிப்பு சுமார் 70 சதவீத ஆண்களுக்கு இருக்கிறது.

விந்து விரைவில் வெளிப்படுதலை, தம்பதியர் நினைத்தாலே ஓரளவு கட்டுக்குள் கொண்டுவந்துவிட முடியும். இதற்கு இருவரிடமும் நல்ல புரிதல் அவசியமாகும்.

* முதலில், தம்பதியர் இருவரும் இந்தக் குறைபாடுகளை தீர்த்துவிட முடியும் என்று நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். இதற்காக மது போன்ற போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆணுறுப்பில் தடவும் ஒரு சில மருந்துகள், உறுப்பில் இருக்கும் உணர்வுகளை மழுங்கடிக்கச் செய்துவிடும். ஆரம்ப நாள்களில் இதனால் பயன் இருக்குமே தவிர, தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது பல்வேறு சிக்கல்கள் தோன்றலாம். அதனால், இதுபோன்ற குறுக்குவழிகளைக் கைவிட வேண்டும்.

* செக்ஸ் என்பது நான்கு நிலை என்பதைப் பார்த்தோம். உணர்வடைதல், செயல்படுதல், விந்து வெளியேற்றம், ரிலாக்ஸ் எனப்படும் நான்கு நிலைகளில், விந்து வெளியேற்றம் எனப்படும் மூன்றாம் நிலை செயல்படும் முன் ஏற்படுவதுதான் விந்து முந்துதல் எனப்படுகிறது. இன்னொரு வகையில் சொல்வதென்றால், ஆண்-பெண் இருவரது ஆசைகளும் தீரும் முன் செக்ஸ் செயல்பாடுகள் நின்றுவிடுவதாகும். அதனால், இறுதிச் செயல்பாடான ரிலாக்ஸ் எனப்படுவதை இரண்டாவதான செக்ஸ் செயல்பாடுகளிலும் புகுத்தும்போது உறுப்பு எழுச்சி நீடிக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது.

மனத்தை மிகவும் ரிலாக்ஸ்டாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இன்னும் சொல்லப்போனால், மனத்தை செக்ஸில் இல்லாமல் வேறு ஏதாவது ஒரு செயலில் ஈடுபடுத்தினால்கூட நல்லது. அதாவது, தியானம் செய்வதுபோல் அல்லது மலை

ஏறுவது, கிரிக்கெட் மேட்ச் ரசிப்பதுபோல் ஏதாவது ஒரு நிகழ்வை மனத்தில் நினைத்துக்கொண்டு செக்ஸ் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது மிகுந்த பயன் அளிக்கும்.

- * அடுத்ததாக, செக்ஸ் செயல்பாடுகளை ஆவேசமாக, ஆக்ரோஷமாக செயல்படுத்தாமல் மிக இயல்பாகவும், அவசரமில்லாமலும் மெதுவாக இயங்க வேண்டும். ஏனெனில், உடலைவிட மனசே செக்ஸ் செயல்பாடுகளில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. ஆவேச உணர்வைக் குறைக்கும்போதே, மனம் லேசாகிவிடுகிறது. இருவரும் நிதானமாக செக்ஸ் செயல்பாடுகளைத் தொடரும்போது, நேரத்தை வேண்டும் அளவுக்கு நீட்டிக்க முடியும்.
- * ஆண்கள் விந்து முந்துதலைத் தடுக்க சில முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளில் இறங்க முடியும். அதாவது, சுயஇன்பம் காணும் செயல் இதற்கு நல்ல முறையில் பலன் அளிக்கிறது. சுய இன்பத்தை முழுமையாக ஒரே நேரத்தில் வேகமாக செய்து முடிக்காமல், நிறுத்தி இடைவெளிவிட்டு நேரத்தை நீட்டிக்க வேண்டும்.

சாதாரணமாகவே ஆண்கள் சுய இன்பம் காணும்போது, அவசர அவசரமாகவே செயல்படுவார்கள். யாராவது பார்த்துவிடக் கூடாது என்ற எண்ணத்தில் அல்லது மனத்தில் உள்ள ஆசை தீர்ந்துபோவதற்குள் ஆசையைத் தீர்த்துவிடும்படி ஆவேசமாக அவசர அவசரமாக கையை வைத்துச் செயல்படுத்தி விந்துவை வெளிப்படுத்தி திருப்தி அடைவார்கள். இதுவே கலவியின்போதும் தொடர்ந்து சிக்கலை உண்டாக்குகிறது. அதனால், முதலில் ஆண் அவனது உறுப்பை ரசிக்கப் பழக வேண்டும். உறுப்பு எழுந்து நிற்பதில் தொடங்கி, அது விந்து கக்கி வீழ்வதுவரை ரசித்து நிதானமாக கை செயல்பாடுகளை ரசித்துச் செயல்பட வேண்டும்.

விந்து வெளியாகும் நேரத்தில், செயலை நிறுத்திவைத்து மீண்டும் தொடர வேண்டும். அடிக்கடி இப்படிச் செய்துபார்ப்பது அவசியம். என்றாவது ஒருநாள் கையைப் பயன்படுத்தி இன்பம் அனுபவிக்க முயற்சிப்பது பயன் தராது. தினமும் அல்லது தினமும் இருமுறையாவது இந்த முறையில் உச்சகட்ட நேரத்தைக் கூடுதலாக்கும் முயற்சியை மேற்கொள்ளும்போதுதான் நல்ல பலன் தரும்.

முதலில், வெறும் கையுடன் சிறிது நேரம் சுய இன்பம் அனுபவிக்க வேண்டும். பிறகு, எண்ணெய் அல்லது ஜெல்லி போன்ற பொருள்களைப் பயன்படுத்தி சுய இன்பத்தில் ஈடுபட்டு, செயல்படும் நேரத்தை நீடிக்க வேண்டும். இப்படி சில நாள் உறுப்புடன் நெருங்கி

விளையாடி, நேரத்தை நிறுத்திச் செயல்படும் டெக்னிக்கை வெற்றிகரமாகக் கண்டுகொண்ட பிறகு, பெண்களுடன் உறவு மேற்கொள்ளும்போதும் இதைப் பயன்படுத்தலாம். இடைவெளி விட்டு செயல்படுத்தல், விந்து வெளிப்படுத்தலைத் தடுப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிப்பதாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

* உடல் முழுவதும் இன்பம் இருக்கிறது என்பதை, ஆணும் பெண்ணும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அதாவது, ஆண் உறுப்பில் மட்டும்தான் இன்பம் இருக்கிறது என்று அதை மட்டுமே உபயோகிப்பதைப் பெண் குறைத்துக்கொண்டு, உடலின் மற்ற பாகங்கள் மீது கவனம் செலுத்துவதும் மிகுந்த பலன் அளிப்பதாக இருக்கக்கூடும்.

* மூச்சை நன்றாக உள் இழுத்தல் மிக முக்கியமான எளிதான வழியாகக் கருதப்படுகிறது. மிகவும் ஆழமாக மூச்சை இழுத்துவிடுவது ஒரு நல்ல பயிற்சியாகும். ஏனெனில், இறுதி நிலையான ரிலாக்ஸுக்கு சமமாக மூச்சுப் பயிற்சியைப் பயன்படுத்த முடியும்.

* வெறுமனே செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவதைவிட, பேச்சு வார்த்தைகளில் ஈடுபடுவதும் செக்ஸ் நேரத்தைக் கூடுதலாக்குகிறது. ஏதாவது விஷயங்களைப் பேசுவது, கத்துவதன் மூலம் உடல் டென்ஷனைக் குறைத்துக்கொள்வது என்று உடலை எவ்வளவு தூரம் எளிமையாக வைத்துக்கொள்கிறோமோ, அவ்வளவு தூரம் நேரத்தைத் தள்ளிப்போட முடியும்.

* ஆண் மேலே பெண் கீழே என்ற நிலையில் உறவுகொள்வது எளிதாகவும் இன்பமாகவும் இருக்கலாம். ஆனால், இது ஆண்களுக்கு ஏற்ற நிலை என்று சொல்ல முடியாது. இந்த நிலையில் எளிதாக விந்து வெளியேற வாய்ப்பு உண்டு. அதனால், பெண்ணை இயங்கச்செய்வது அதிகப் பலன் அளிக்கக்கூடியதாக இருக்கும். எவ்வகையான செயலையும் ஆண்கள் மேற்கொள்ளாமல், பெண்களை மட்டுமே இயங்குபொருளாக வைத்துக்கொண்டால், கூடுதல் நேரம் விறைப்புத்தன்மையுடன் ஆண்கள் இருக்க முடியும்.

* ஆண்கள் தங்கள் உறுப்புகளை மட்டுமே செக்ஸ் செயல்பாடுகளுக்குப் பயன்படுத்துவதை விடுத்து, கை, நாக்கு, கால் போன்ற உறுப்புகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும். இதனால், ஆண் உறுப்புக்குக் கலவி நேரத்தில் ஓய்வு கிடைக்கும். இந்த ஓய்வின்

காரணமாக நேரத்தை நீட்டிக்க முடியும்.

* விந்து வெளிவருவதுபோல் இருக்கும் நேரத்தில் உடல் உறுப்புகள் அனைத்தையும் சேர்த்து இறுக்கி வைத்துக்கொள்வது நல்ல முறையில் பயன்தருவதாக

இருக்கும். அதாவது ஆசனவாய், அடிவயிறு என அனைத்தையும் மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டு இழுத்து வைத்தால்விந்து வெளிவரும் நேரத்தைத் தாமதப்படுத்த முடியும்.

* ஆணுக்கு விந்து வரப்போவதை அறியும் பெண், முதுகு அல்லது பின்புறத்தில் பலமாகத் தட்டுவது, வேறு செயலுக்கு மாற்றுவது, வலிக்கும்படி கடிப்பது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடும்போது விந்து வெளியேற்றம் தாமதமாகிறது.

* ஆணின் விதைக் கொட்டைகளை விந்து வெளியேற இருக்கும் முன் கீழ்நோக்கி இழுக்கும்பட்சத்தில் நல்ல பலன் அளிப்பதாக இருக்கும்.

* விந்து வெளிவர இருக்கும்போது ஆணுறுப்பை பெண் உறுப்பில் இருந்து வெளியே எடுத்து, சிறிது நேரம் கழித்து மீண்டும் உள்செலுத்தி செயல்பட வேண்டும். அவ்வப்போது ரிலாக்ஸ் செய்து இந்தச் செயலில் ஈடுபடும்போது நீண்ட நேரம் செயலாற்ற முடியும்.

* பெண் உறுப்புக்குள் முழுமையாக உள்செலுத்தாமல், முதல் இரண்டு அங்குலம் அளவுக்கு மட்டும் ஆண் உறுப்பைச் செலுத்தி செயல்புரிவது போதுமான காலதாமதத்தை ஏற்படுத்துவதாகச் சொல்கிறார்கள். ஆண்பெண் இருவருக்கும் உறுப்புகளில் முதல் இரண்டு அங்குலம் அளவுகளில்தான் இன்பம் தரும் நரம்புகள் இருக்கின்றன என்பதால், அந்த அளவு மட்டுமே செயல்புரிவது போதுமானதாகும். அதுவே இருவருக்கும் நல்ல இன்பம் தரக்கூடியதாகும். போதுமான நேரம் இன்பம் அனுபவித்த பிறகு வேண்டுமானால், முழுமையாக உள்செலுத்தி இன்பம் காணலாம்.

* இவை அனைத்தையும்விட, தன்னால் செக்ஸில் சிறந்த முறையில் ஈடுபட இயலும் என்ற தன்னம்பிக்கை ஆணுக்கு ஏற்பட வேண்டும். இன்று கூடுதலாக கொஞ்ச நேரம் விந்து வருவதைத் தவிர்க்க முடியும் என்று உறுதியுடன் செயலில் இறங்க வேண்டும். ஆணின் செயலுக்குப் பெண் ஒத்துழைக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். எந்தக் காரணம் கொண்டும் விந்து முந்துதலைக் கேலி செய்வது அல்லது திருப்தியின்மையை வெளிப்படையாகக் காட்டி

அவமானப்படுத்துவது கூடாது. இது எளிதில் சரி செய்து இன்பம் தரக்கூடிய சாதாரண பிரச்னை என்பதை இருவருமே அறிந்திருக்க வேண்டும்.

3. செக்ஸ் உணர்வு குறைபாடு (Inhibited Orgasm)

எல்லா ஆண்களுக்கும் எல்லா நேரத்திலும் முழுமையான செக்ஸ் உணர்வு இருக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. ஏதாவது ஒரு தாங்கமுடியாத இழப்பு, ஏமாற்றம், பசி, துரோகம், மன அழுத்தம் போன்ற நிலையில் செக்ஸ் உணர்வு குறைவாக இருக்கும்.

இந்தநிலையில், ஆண் உறுப்பு உடனடியாக விறைப்பு நிலையை அடையாது. அப்படியே இருந்தாலும், பெண் பிறப்புறுப்புக்குள் நுழைந்தவுடன் விந்தணு வெளிப்படும்போது ஏற்படும் செக்ஸ் உணர்வில், முழுமைத்தன்மை இருக்காது. உணர்ச்சியற்று இருத்தல் அல்லது உணர்வு இருந்தும் விந்து சரியாக வெளிப்படாமல் இருத்தல் போன்றவை நிகழலாம்.

இது ஏதாவது குறிப்பிட்ட சில நேரங்களில் என்றால் பயப்பட வேண்டாம். தொடர்ந்து ஒரு மாத காலத்துக்கும் மேலாக நீடிக்கும்பட்சத்தில் மருத்துவரை அணுக வேண்டியது அவசியம்.

4. ஆண் உறுப்பில் வலி (Priapism)

ஒரு சில ஆண்களுக்கு, விறைப்பின்போது வலி ஏற்படுவது உண்டு. இந்தநிலையில் அவர்களுக்கு செக்ஸ் என்றாலே பயம் உண்டாகும். ஒரு சில மருந்துகளைத் தொடர்ந்து உள்கொள்வது அல்லது ஆண்களின் உறுப்பில் ரத்தம் கட்டிக்கொள்வதுபோன்ற காரணங்களால் தாங்கமுடியாத வலி உண்டாகலாம். சுமார் 4 மணி நேரம் வரையிலும் நீடிக்கக்கூடிய இந்த வலி ஏற்படும்பட்சத்தில், உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டியது அவசியம். இல்லாதபட்சத்தில் செக்ஸ் மீது வெறுப்பு ஏற்பட்டுவிடும். அந்த எண்ணமே பயத்தைக் கொடுத்துவிடும்.

5. செயல்பாடுகளில் வலி (Dyspareunia)

பெண் உறுப்புக்குள் ஆண் உறுப்பு நுழைந்தவுடன் தாங்கமுடியாத எரிச்சல், வலி போன்றவை ஏற்படலாம். இதற்கு நோய்த்தொற்று காரணமாக இருக்கலாம். மேலும், இந்தப் பிரச்னை, ஆண்பெண் இருவருக்கும் ஏற்படலாம். பெரும்பாலும், விந்து வெளிப்படும்நிலையின்போது அதிக எரிச்சல் ஏற்படும்.

6. செக்ஸ் அடிமை (Sexual Addiction)

குடி போதை மயக்கத்தை அனுபவித்தவர்கள் அதில் இருந்து மீள முடியாமல் மீண்டும் மீண்டும் குடியைப் பற்றியே சிந்திப்பதுபோல், சிலர் செக்ஸ் அடிமைகளாக இருப்பது உண்டு. இந்த அடிமைத்தனம் காரணமாக எந்நேரமும் அதைப் பற்றியே சிந்தித்தல், அன்றாட சொந்த வேலைகளைக்கூட செய்யமுடியாமல் சிரமப்படுதல் போன்றவை ஏற்படலாம். இது ஆண்-பெண் இருவருக்கும் பொதுவானது. ஆண்களுக்கு இந்தக் குறைபாடு அதிகரிக்கும்போது, ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுடன் உறவுகொள்ளுதல், ஒரே நேரத்தில் இரண்டுக்கும் மேற்பட்ட பெண்களுடன் உறவுகொள்ளுதல், ஆண் ஆணுடன் உறவுகொள்ளுதல் போன்ற நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

இந்த நிலையில், மேலும் பல கலாசார சீரழிவுக்கான செயல்களில் ஈடுபடுவதைக் காணமுடியும். கீழ்க்கண்ட செயல்பாடுகளைக் காண நேர்ந்தால், அது செக்ஸ் அடிமை நிலை என்பதை உறுதிசெய்ய முடியும்.

- * அடிக்கடி சுய இன்பம் காணுதல்
- * பல்வேறு உறவுகள்
- * எப்போதும் செக்ஸ் படங்கள் பார்த்தல்
- * பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு
- * ஃபோன் செக்ஸ் அல்லது கம்ப்யூட்டர் செக்ஸ்
- * எக்ஸிபிஸினிசம் எனப்படும் அடுத்தவர்களிடம் தன் உறுப்பைக் காட்டுவதில் ஆனந்தம் அடைதல்
- * செக்ஸ் துன்புறுத்தல்
- * கற்பழித்தல்
- * அதிக பார்ட்னர்களை விரும்புதல்

இதுபோன்ற குறைபாடுகள் இருந்தால், உடனடியாகப் போதிய சிகிச்சை அளிக்க வேண்டியது அவசியம். இல்லையெனில் உடல் நலம், பணம், சமுதாயச் சிக்கல் ஏற்படுவது மட்டுமின்றி, காவல்துறை நடவடிக்கையிலும் சிக்கிக்கொள்ள நேரிடலாம். அதனால், குடும்ப உறவு சீரழிந்து கணவன்மனைவி உறவு கெட்டுப்போகலாம். தம்பதிகளுக்குள், இருவரும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அளவு உறவுகொள்வது மட்டுமே ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியது. இதை மருத்துவச் சிகிச்சை, கவுன்சிலிங், மருந்துகள் கொடுப்பதன் மூலம் தீர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

பொதுவாக, சிலருக்கு செக்ஸ் உணர்வு மிகக் குறைவாக அல்லது

இல்லாத நிலையும், சிலருக்கு மிக அதிகமாகவும் இருக்கும். ஆணுக்கு செக்ஸ் உணர்வு அதிகமாக உள்ள நிலையை சேட்டிரியாஸிஸ் (Satyriasis) என்று சொல்வார்கள். பெண்ணுக்கு செக்ஸ் உணர்வு அதிகமாக இருந்தால், நிம்ஃபோமேனியா (Nymphomania) என்று சொல்வார்கள். இந்தக் குறைபாட்டால்தான் எய்ட்ஸ் போன்ற நோய்கள் பரவி மக்களைப் பயமுறுத்துகின்றன.

எப்படியாயினும் அதிக முறை உறவு அனுபவிக்க விரும்புவரை செக்ஸ் அடிமை என்று சொல்லிவிடக் கூடாது. செக்ஸில் தவறான அணுகுமுறையைக் கடைப்பிடித்து, எந்நேரமும் அதே சிந்தனையில் இருப்பவர்களுக்கு மட்டுமே சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

ஆண்களால் எத்தனை முறை உறவுகொள்ள முடியும்?

1995ம் ஆண்டு நடத்திய ஒரு மருத்துவ ஆய்வில், 32 நிமிடங்களில் ஒருவர் ஆறு முறை எழுச்சி அடைந்ததே அதிகபட்சமாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. சாதாரணமாக, திருமணமான புதிதில் அல்லது இளையவர்கள் ஒருநாளில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை உறவுகொள்ள முடியும். அதன்பிறகு தினமும் உறவு அல்லது ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள் உறவு என்பதே பெரும்பாலானவர்களின் நடைமுறையாக இருக்கிறது.

ஆண் உறுப்பின் முன்தோல் அகற்றப்பட்ட ஆனால் மட்டுமே அதிகநேரம் உடலுறவில் ஈடுபட முடியும் என்பது உண்மையா?

மருத்துவ ரீதியாக ஆண் உறுப்பின் முன்தோல் அகற்றப்படுவதில் எந்த நன்மையும் இல்லை, தீமையும் இல்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். முன்தோலை அகற்றுவதால், கிருமிகள் தேங்குவது தவிர்க்கப்படுகிறது என்று சொல்வதும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படவில்லை. சில பெண்களுக்கு முன்தோல் அகற்றப்பட்ட உறுப்பு அதிக கிளர்ச்சியைக் கொடுக்கலாம் என்பது தவிர, கூடுதல் நேர உறவுக்கு இது எந்த வகையிலும் உதவி செய்வதில்லை.

ஆண்களால் அதிகபட்சம் எவ்வளவு நேரம் உறவில் ஈடுபட முடியும்?

இது ஆண்கள் மனத்தில் இருக்கும் ஆசையைப் பொறுத்த விஷயமாகும். முதன்முதலில் ஆசையுடன் நெருங்குபவர்கள், பெண் உறுப்பைப் பார்த்தவுடனே விந்து கொட்டிவிடக்கூடும். சிலர் உறுப்பை உள்ளே நுழைக்கும் முயற்சியில் இருக்கும்போதே விந்து வெளியாகக்கூடும். சாதாரணமாக, உறவில் ஈடுபட்டு பத்து நிமிடங்கள் வரை தாக்குப்பிடிப்பது சரியான நேரம் என கணக்கிடப்படுகிறது. இதற்கு

மேலும் நீட்டிக்க விரும்புபவர்கள் மேலே சொல்லியிருக்கும் பல
டெக்னிக்ுகளைக் கையாண்டு, வெற்றிபெற முடியும். தற்போது
இதற்குச் சில மருந்துகள் உபயோகப்படுகிறது. வயாகரா போன்றவை
நல்ல முறையில் எழுச்சி பெறவும், உறவை நீட்டிக்கவும் பயன்படுகிறது.
ஆனால், இதுபோன்ற மருந்துகளை மருத்துவரிடம் உடலைக் காட்டி
சோதனை செய்து சாப்பிடுவதே சிறந்தது.

ஆண்களால் எந்தெந்தச் சூழலில் உச்சகட்டத்தை அடைய முடியாமல்
போகிறது?

திராய்டு சுரப்பி போதிய ஹார்மோனைச் சுரக்காதபட்சத்தில்,
விதைப்பையில் இருந்து போதிய டெஸ்டோஸ்டிரான்
சுரக்காமல்போதல் போன்றவற்றால் உச்சகட்டம் அடைய இயலாது.
மேலும் மன அழுத்தம், ஸ்ட்ரோக், நரம்புக் கோளாறுகள், முதுகுத்
தண்டுவட காயம் போன்றவை காரணமாகவும் ஆண்களால் உச்சகட்டம்
அடையமுடியாமல் போகலாம். ஆனால், இவை எல்லாமே மருத்துவச்
சிகிச்சையின் மூலம் சரி செய்யக்கூடியதே.

ஆண்கள் உச்சகட்டம் அடைவதற்குப் பெண்கள் செய்ய வேண்டியது
என்ன?

பொதுவாகவே, பெண்கள் தங்கள் கணவன் அல்லது காதலன் இன்பம்
அடைவதையே அதிமுக்கியமாகக் கருதி, ஒத்துழைப்பு கொடுப்பார்கள்.
அதனால், ஆண்கள் அவசர அவசரமாகத் தங்கள் உறவை முடித்துவிடப்
பார்க்கிறார்கள். உறவில் அவசரத்துக்கு இடமில்லை என்பதை
எடுத்துச்சொல்ல வேண்டியது பெண்களின் கடமையாகும். நேரடியாக
எடுத்துச்சொல்ல முடியாதபட்சத்திலும், ஆண்களைப் புற
விளையாட்டுகளில் ஈடுபடத் தூண்ட வேண்டும்.

ஆண் உறுப்பைத் தொடுவது, பெண் உறுப்புக்குள் நுழைப்பதை
முடிந்தவரை தள்ளிப்போட வேண்டும். அத்துடன் தங்கள் உடலில்
எங்கெல்லாம் இன்பம் இருக்கிறது என்பதைச் சொல்லித்தருவதுடன்,
ஆண் உடலில் எங்கெல்லாம் தொட்டால் அதிக இன்பம் கிடைக்கிறது
என்பதைத் தெரிந்து அதைச் செயல்படுத்த வேண்டும்.

செக்ஸ் என்பதே இன்பம் கொடுத்து இன்பம் வாங்கும் நிலையாகும்.
அதனால், எந்த வகையில் இன்பம் கேட்டாலும் அதைக் கொடுப்பதில்
தவறு இல்லை. அதுபோல், ஆண்கள்தான் முதலில் செக்ஸ்
விளையாட்டைத் தொடங்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்க
வேண்டியதில்லை. விருப்பம் இருக்கும்பட்சத்தில் ஆண்களுக்கு மிக

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

எளிதில் செக்ஸ் உணர்வைத் தூண்டிவிட முடியும்.

ஆண்களுக்கு விருப்பமான உடைகளை அணிதல், நெருங்கி வந்து உறுப்புகளைத் தட்டி எழுப்புதல், முத்தம் கொடுத்தல், தன்னுடைய உறுப்புகளைக் காட்டுதல் போன்றவை மூலம் ஆண்களை அழைத்து ஈடுபடச் செய்துவிட முடியும். ஆண்கள் விரும்புவதை எல்லாம் செய்யும்பட்சத்தில், ஆண்கள் அவர்களது அடிமையாகவே சுற்றிச்சுற்றி வருவார்கள். அந்தக் குடும்பம் என்றென்றும் இன்பத்துடன் வாழும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

<https://telegram.me/aedahamlibrary>



9. பெண்கள் தங்கச் சுரங்கம்

இந்த உலகில் விலைமதிக்க முடியாத சொத்து என்றால் அது தங்கம், வைடுரியம், வைரம் போன்ற பொருள்கள் அல்ல; ரத்தமும் சதையுமான பெண்கள்தான். ஆம், பெண்களை அடைவதற்காகத்தான் இந்த உலகில் பல்வேறு போர்கள் நடந்துள்ளன. நமது நாட்டை எடுத்துக்கொண்டால், ராமாயணம், மகாபாரதம் போன்ற இதிகாசங்கள் உருவாகக் காரணமே பெண்கள்தான். ஹோமர் எழுதிய இலியட் போன்ற நாடகங்களும்,

ஷேக்ஸ்பியர் நாடகங்களும் பெண்களை அடைய எடுத்துக்கொண்ட முயற்சிகள்தான்.

அழகான பெண்களைத் தன்னருகே வைத்திருப்பதைப் பெருமையாகவும், கவுரவமாகவும் ஆண்கள் நினைக்கிறார்கள். அவளுக்காக எதையும் செய்யத் தயாராக இருக்கிறார்கள். அவளது அழகை ஆராதனை செய்து அவளைச் சொந்தமாக்கிக்கொள்ளத் துடிக்கிறார்கள். பெண்களின் உடலில் தங்கச் சுரங்கம்போல் இன்பம் கொட்டிக்கிடக்கிறது என்பதை ஆண்கள் நம்புவதன் காரணமாகத்தான், உலகம் முழுவதும் பெண்களுக்காக ஆண்கள் ஏங்குகிறார்கள். எத்தனைப் பெண்களை அனுபவிக்க முடியுமோ, அத்தனை இன்பம் அனுபவிப்பதாக நினைக்கிறார்கள்.

பெண்களை மிக உயர்வாக ஆண்கள் மதித்தாலும், தங்களை மிக உயர்வாக பெண்கள் நினைத்துக்கொள்வதில்லை. அதனால்தான், பெண்களின் மதிப்பு பெண்களுக்கே இன்னமும் தெரியதில்லை. தன்னுடைய உடல் ஆராதனைக்கு உரியதல்ல; அசிங்கம் என்று பெண் நினைக்கிறாள்.

இன்னும் சொல்வதென்றால், தன்னுடைய உடலைப் பற்றி அறிந்துகொள்வதே தேவையில்லாத செயல் என நினைக்கிறாள். அதனால்தான், இன்பம் கொடுக்கும் பாத்திரமாக இருக்கும் அவளால், இன்பம் அனுபவிக்கும் நிலையில் இருக்க முடிவதில்லை. முதலில் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் 'தான் முக்கியமானவள்' என்றும், 'தன்னுடைய உடல் ஒரு தங்கச்சுரங்கம்' என்பதும் புரிய வேண்டும். அதனால், முதலில் பெண் உடல் எப்படி இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்துகொள்வோம்.

உடல் அமைப்பு

உடல் அமைப்பில், ஆணும் பெண்ணும் பல வழிகளில் ஒன்றுபோலவே உள்ளனர். இருவருக்குமே இதயம், சிறுநீரகம், நுரையீரல் என்று பெரும்பாலான உறுப்புகள் ஒரே மாதிரியாகவே உள்ளன. ஆனால், ஒரே ஒரு வித்தியாசம், இவர்களுடைய பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்கத்துக்கான உடல் உறுப்புகள் மட்டும்தான். ஓர் ஆணும் பெண்ணும் இணைந்து குழந்தையை உருவாக்க இனப்பெருக்க உறுப்புகள்தான் உதவி செய்கின்றன.

பெண் உடலில், இனப்பெருக்க உறுப்புகள் உடலுக்கு உள்ளேயும், வெளியேயும் அமைந்துள்ளன. வெளியே இருப்பதை பெண் உறுப்பு

என்று சொல்வார்கள். உள்ளே கர்ப்பப்பை, சினைப்பைகள் போன்றவை உள்ளன.

மார்பகங்கள்

மார்பகங்கள் எல்லா வடிவிலும் எல்லா அளவிலும் இருக்கும். ஒரு பெண்ணுக்கு 10 முதல் 15 வயது ஆகும்போது, அதாவது பூப்படையும் பருவத்தில் மார்பகம் வளரத் தொடங்கும். கருத்தரித்த பிறகு, குழந்தைக்கான பால் இங்குதான் சுரக்கிறது. உடலுறவின்போது மார்பகத்தைத் தொட்டால் உணர்ச்சி அதிகரிக்கும். இந்த உணர்ச்சிகள், பெண்ணின் பிறப்புறுப்பை ஈரமாக்கி உடலுறவுக்குத் தயார்படுத்துகிறது.

மார்பகத்தின் உள்பக்கம் இருக்கும் சுரப்பிகள், குழந்தைக்கான பாலைச் சுரக்கின்றன. அந்தப் பாலை, மார்பகக் காம்புக்குக் கொண்டு செல்பவை, சுரப்பிக் குழாய்கள். மார்பகக் காம்பின் வழியே பால் வெளிவரும். சிலசமயங்களில், இது விறைத்து வெளியே நீட்டிக்கொண்டிருக்கும். சிலசமயங்களில், இது தட்டையாக, மடிந்துபோய் இருக்கும்.

மார்பகக் காம்பைச் சுற்றி இருக்கும் கறுத்த மேடான பகுதி, மார்பு கறுவட்டம் (Areola) எனப்படுகிறது. கறுவட்டத்தில் உள்ள மேடுகள் எண்ணெய்ப் பசையை உற்பத்தி செய்கின்றன. அவை மார்பகக் காம்பை சுத்தமாகவும் மிருதுவாகவும் வைத்திருக்க உதவுகின்றன.

பருவ மாற்றங்களும் ஹார்மோன்களும்

உடலின் பல்வேறு பகுதிகளில் சுரக்கும் ஹார்மோன்கள்தான், உடல் எப்போது, எப்படி வளர வேண்டும் என்பதைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. ஒரு பெண்ணுக்கு, முதல் மாதவிலக்குக்குச் சற்றுமுன் ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்டீரான் என்ற இரு ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன. இவை இரண்டும் பெண்ணுக்கே உரிய இரு முக்கிய ஹார்மோன்கள் ஆகும். இந்த இரு ஹார்மோன்களால்தான் பெண் பருவம் அடைகிறாள்.

பருவம் அடைந்த பிறகு, மாதவிலக்கு நிற்கும்வரை, பெண்ணை ஒவ்வொரு மாதமும் கருத்தரிப்பதற்கான வாய்ப்புக்கு ஹார்மோன்கள் தயார்படுத்துகின்றன. இந்த ஹார்மோன்களின் உத்தரவுப்படிதான் ஒவ்வொரு மாதமும் சினைப்பைகள் ஒரு முட்டையை வெளியிடுகின்றன. ஒரு பெண் கருத்தரிக்க இந்த ஹார்மோன்கள் முக்கியக் காரணமாக இருக்கின்றன. கருத்தரித்த பிறகும், தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போதும் ஹார்மோன்கள் பல மாற்றங்களை உண்டாக்குகின்றன. இந்த ஹார்மோன்களால்தான் ஒரு பெண்

கர்ப்பமாக இருக்கும்போது மாதவிலக்கு ஏற்படுவதில்லை. குழந்தை பிறந்த உடனே பாலைச் சுரக்கவைப்பதும் இந்த ஹார்மோன்கள்தான்.

ஒரு பெண், இனப்பெருக்கத்துக்கான கட்டத்தைக் கடக்கும்போது, இந்த இரு ஹார்மோன்களும் சுரப்பது படிப்படியாகக் குறையும். சினைப்பைகளும் முட்டையை வெளியிடாது. பெண்ணின் உடலில் கருத்தரிப்பதற்கான வாய்ப்பும் முடிந்துபோகும். மாதவிலக்கு முற்றிலுமாக நின்றுபோகும். இதற்குப் பெயர்தான் அல்லது மாதவிலக்கு நின்றுபோதல் அல்லது மெனோபாஸ் (Menopause).

இவற்றைத் தொடர்ந்து பெண்ணின் உடலில் சுரக்கும் ஹார்மோன்களின் தன்மை மற்றும் அளவுக்கேற்ப, அவளின் மனநிலை, காம உணர்வு, எடை, உடல் சூடு, பசி மற்றும் எலும்பின் சக்தி ஆகியவற்றிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படும். இவற்றையெல்லாம் பெண்கள் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அப்போதும் ஏதாவது பிரச்சனை என்றால், அதில் இருந்து மீண்டு வர முடியும்.

மாதவிலக்கு

பெண்கள் தங்கள் உடலை மிகவும் அசிங்கமாக நினைப்பதற்கு மிக முக்கியமான ஒரு காரணம், ஒவ்வொரு மாதமும் ஏற்படும் மாதவிலக்கு. இனப்பெருக்கத்துக்கான காலகட்டத்தில் ஒரு பெண் இருக்கும்போது, ஒவ்வொரு மாதமும் அவளுடைய கர்ப்பப்பையில் இருந்து பிறப்புறுப்பு வழியாக உடலை விட்டு ரத்தம் வெளியேறும். மூன்று முதல் ஐந்து நாட்களுக்கு இப்படி ஏற்படுவதற்கு மாதவிலக்கு என்று பெயர். உடல் நல்ல நிலையில் இருப்பதற்கு அடையாளம்தான் மாதவிலக்கு. இதன் அடிப்படையில்தான், கருத்தரிப்பதற்கு உடல் தயாராகிறது.

மாதவிலக்குச் சுற்று ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் வித்தியாசப்படலாம். ரத்தப்போக்கு வரும் முதல் நாள் இது தொடங்குகிறது. பெரும்பாலான பெண்களுக்கு 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை இந்த ரத்தப்போக்கு (மாதவிலக்கு) ஏற்படும். இதுவே சரியான மாதவிலக்குச் சுற்று என்று கணக்கிடப்படுகிறது. ஆனால், சில பெண்களுக்கு 20 நாட்களுக்கு ஒருமுறைகூட மாதவிலக்கு ஏற்படும். சில பெண்களுக்கோ, 45 நாட்களுக்கு ஒருமுறைதான் இது நிகழும். மாதவிலக்குச் சுற்றின்போது, சினைப்பையில் சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்டீரான் ஹார்மோன்களின் அளவு மாறிக்கொண்டே இருக்கும்.

மாதச் சுற்றின் முதல் பாதியில் பெரும்பாலும் சினைப்பையில் ஈஸ்ட்ரோஜன் தான் சுரக்கும். இதனால், கருப்பையின் உள்பக்கச் சுவரில்

ரத்தம் மற்றும் திசுக்களால் ஆன மிருதுவான படலம் உருவாகிறது. ஒருவேளை, பெண் கருத்தரித்து குழந்தை உருவானால், அது சுகமாக இருப்பதற்கான ஏற்பாடுதான் இந்த மிருதுவான படலம்.

மிருதுவான படலம் தயார் ஆனதும், ஏதாவது ஒரு சினைப்பையில் இருந்து முட்டை ஒன்று வெளியேறும். இந்த முட்டை ஃபெலோப்பியன் குழாய் வழியாகக் கருப்பையை அடையும். அப்போது, பெண் கருத்தரிக்க ஆயத்த நிலையில் இருப்பாள். அந்தச் சமயத்தில் ஆணும் பெண்ணும் உடலுறவுகொண்டால், முட்டையோடு ஆணின் உயிரணு (விந்து) சேர வாய்ப்பு உண்டு. இதுதான் கருத்தரித்தல். கர்ப்பக் காலத்தின் தொடக்கமும் அதுதான். மாதச் சுற்றின் இரண்டாம் பாகத்தில், அதாவது அவளது அடுத்த மாதவிலக்கு தொடங்கும்வரை, அவள் உடலில் புரோஜெஸ்டீரோன் ஹார்மோன் சுரக்கிறது. இந்த ஹார்மோனும் கருத்தரிதலுக்கு ஏதுவாக கருப்பையின் மிருதுவான உள்கவரை உருவாக்குகிறது.

பெரும்பாலான மாதங்களில் பெண்ணின் முட்டை கருத்தரிக்காது என்பதால் கருப்பையின் சுவர்ப் படலத்துக்குத் தேவை இருக்காது. சினைப்பைகளும், ஹார்மோன்கள் சுரப்பதை நிறுத்திவிடும். இதன்விளைவாக, சுவர்ப் படலமானது உடைந்து சிதைந்து, மாதவிலக்கின்போது கருப்பையில் இருந்து வெளியேறும். இதோடு, முட்டையும் வெளியேறும். இது, புதிய மாதாந்திரச் சுற்றின் தொடக்கமாகும். மாதவிலக்கு நின்றவுடன், சினைப்பைகள் சுவர்ப் படலத்தை உருவாக்கும்.

பெண்களுக்கு வயதாகி, மாதவிலக்கு முற்றிலுமாக நிற்பதற்கு முன் ரத்தப்போக்கு அடிக்கடி ஏற்படலாம். ரத்தப்போக்கின் அளவும், இளமையாக இருந்தபோது ஏற்பட்டதைவிட அதிகமாக இருக்கலாம். மாதவிலக்கு நிற்கப்போகும் காலத்தில் (மெனோபாஸை நெருங்கும் சமயத்தில்), மாதவிலக்கு சில மாதங்கள் நின்று மீண்டும் தொடங்கலாம். இதை, அசுத்த ரத்தமாக நினைத்து பெண்களே தங்களைத் தாழ்த்திக்கொள்வார்கள். இது, உடலின் இயல்பான ஒரு செயல் என்று ஏற்றுக்கொள்வதே பெண்களுக்கு உரிய கடமையாகும்.

பெண்ணின் இனப்பெருக்க உறுப்புகள்

பிறப்பு உறுப்பு

இரு தொடைகளுக்கு இடையே காணப்படும் இனப்பெருக்க உறுப்பு இது. இதன் வெளிமடிப்புகள் தடித்த சதைப்பகுதிகளுடன் இருக்கும்.

கால்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்திருக்கும்போது இவை மூடிக்கொண்டு உள் பாகங்களைப் பாதுகாக்கிறது.

உள்மடிப்புகள் மிருதுவான தோல்பகுதியைக் கொண்டவை. இங்கு முடி இருக்காது. தொட்ட உடனே உணர்ச்சி ஏற்படும். உடலுறவின்போது இது விரிவடையும்.

ஹைமன் (Hymen)

பெண் உறுப்பின் திறப்பின் உள்ளே அமைந்துள்ள மெல்லிய சதைப்பகுதி இது. கடின வேலை, விளையாட்டு போன்ற நடவடிக்கைகளின்போது இது விரிவடையும் அல்லது கிழிந்துபோகும். அப்போது லேசாக ரத்தம் வரும். முதன்முறை உடலுறவின்போதும் இது கிழிபடலாம். ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் ஹைமன் வித்தியாசப்படும். சில பெண்களுக்கு ஹைமன் இருக்காது. சிலருக்கு, எளிதாகக் கிழிக்க முடியாமல், மருத்துவரிடம் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் அகற்ற வேண்டிய நிலை வரும். பொதுவாக, விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்துகொள்ளும் பெண்களுக்கு ஹைமன் தானாகவே கிழிந்துபோவது உண்டு.

கிளைட்டோரிஸ்

மலர்மொட்டு போன்ற சிறு பாகம். பெண் உறுப்புகளில் மிகுந்த உணர்ச்சியைத் தரக்கூடியது. இதையும் இதைச் சுற்றியுள்ள பகுதியையும் தேய்த்தால் பெண்ணுக்குப் பாலியல் வேட்கை அதிகமாகி, உச்சகட்டத்தை விரைவில் அடைவாள். இதை பெண்ணின் வளராத ஆண் உறுப்பு என்று சொல்வார்கள்.

பெண்ணின் முக்கிய உள்பாகங்கள்

சினைப்பை

சினைப்பையில் இருந்து ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு முட்டை ஃபெலோப்பியன் குழாய்க்கு அனுப்பப்படுகிறது. இதோடு, ஆணின் விந்தணு இணையும்போது அது குழந்தையாக மாறுகிறது.

ஒரு பெண்ணுக்கு, கருப்பையின் இருபுறமும் தலா ஒன்று என்ற எண்ணிக்கையில் சினைப்பைகள் இருக்கும். ஒவ்வொரு சினைப்பையும் ஒரு திராட்சைப் பழ அளவில் இருக்கும்.

கர்ப்பப்பை வாய்

கருப்பையின் வாயைத் தன் கர்ப்பப்பை வாய் என சொல்வார்கள்.

கருப்பையின் இந்தத் திறப்பு, பிறப்பு உறுப்புக்குள் செல்கிறது. ஆணின் உயிரணு, கர்ப்பப்பைக்குள் கர்ப்பப்பை வாயில் உள்ள சிறிய துவாரம் வழியே உள்ள நுழைகிறது. அதேநேரத்தில், ஆண்குறி போன்ற மற்றவை கருப்பையில் நுழைய முடியாதபடி இது தடுக்கிறது. குழந்தைப் பிறப்பின்போது, இது திறந்து குழந்தை வெளியே வர உதவுகிறது. ஃபெலோப்பியன் குழாய்கள், சினைப்பையையும் கர்ப்பப்பையையும் இணைக்கின்றன. சினைப்பை, ஒரு முட்டையை வெளியிடும்போது, அந்த முட்டை இந்தக் குழாயில் பயணம் செய்து கருப்பையை அடைகிறது.

பாலியல் பிரச்னைகள்

வளரும் பருவத்தில், பெரும்பாலான பெண்களுக்குக் காதல் மற்றும் காம உணர்வுகள் வரத்தான் செய்யும். தாங்கள் யாரையாவது தொட வேண்டும் அல்லது யாராவது தங்களைத் தொடவேண்டும் என்று அவர்கள் இச்சையுடன் நினைப்பது சாதாரண விஷயம்தான். இதற்கு ஹார்மோன் சுரப்புதான் காரணம்.

பெண்கள், உடலுறவில் ஈடுபடவும் பல காரணங்கள் உண்டு. சிலர் குழந்தைவேண்டி உடலுறவில் ஈடுபடுகிறார்கள். சிலருக்கு உடலுறவு மகிழ்ச்சி அளிப்பதாக இருக்கும். அந்த மகிழ்ச்சிக்காக சிலர் உடலுறவில் ஈடுபடுவார்கள். சிலர், அதில் விருப்பம் உண்டோ இல்லையோ, மனைவி என்ற அடிப்படையில், கடமைபோல் அதில் ஈடுபடுகிறார்கள். சிலர், பணத்துக்காக அல்லது உணவு அல்லது தனது குழந்தைகளுக்கு உடைகள் வாங்குவதற்காக அல்லது தங்க இடம்வேண்டி கட்டாயத்தின்பேரில் அதில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

சிலர், தன்னுடைய கணவன் அல்லது காதலன் தன்னை அதிகம் நேசிக்க வேண்டும் என்பதற்காக உடலுறவில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

கட்டாய உடலுறவு

பெண்கள் போகப் பொருளாகவே கருதப்படுவதால், எவ்வளவு தூரம் அவர்களைத் தலைக்கு மேல் தூக்கிவைக்கிறார்களோ அவ்வளவு தூரம் கொடுமைப்படுத்தவும் செய்கிறார்கள். உலகம் முழுவதும் பல பெண்களும் இளம் பெண்களும் விருப்பம் இல்லாமல் உடலுறவில் ஈடுபட நிர்ப்பந்திக்கப்படுகிறார்கள். பெரும்பாலும், காதலர்கள் என்று சொல்லிக்கொள்ளும் அவர்களின் ஆண் நண்பர்களே இவ்வாறு நிர்ப்பந்திக்கிறார்கள். சில இடங்களில், இதை காதலனின் பலாத்காரம் (Date rape) என்று அழைக்கின்றனர்.

இந்த நிர்ப்பந்தம், உடல் ரீதியானது மட்டுமல்ல; உணர்வுகளாலும், வார்த்தைகளாலும்கூட அவர்கள் நிர்ப்பந்திக்கப்படுகிறார்கள். விருப்பம் இல்லாமல் யாரையும், யாரும் பாலுறவுக்கு நிர்ப்பந்திக்கக் கூடாது. மனைவி என்றாலும் அவளது அனுமதி இல்லாமல் உறவுகொள்ளக் கூடாது.

தற்போதுதான், பெண்களுக்கும் இன்பம் தரவேண்டும் என்ற எண்ணம் ஆண்களிடம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதுபோல், உச்சகட்ட இன்பம் பெறுவது தங்களுக்கும் சாத்தியம் என்பதைப் பெண்கள் உணரத் தொடங்கி இருக்கிறார்கள். கணவனிடம் இருந்து எப்படி உச்சகட்ட இன்பத்தைப் பெறுவது என்பதிலும் பெண்கள் தேர்ச்சிபெற வேண்டியது அவசியமாகும்.

உச்சகட்டத்தில் என்ன நிகழும்?

செக்ஸ் ஆசையால் பெண்கள் தூண்டப்படும்போது, அவளது இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கிறது. உடல் முழுவதும் இருக்கும் உறுப்புகள் இறுக்கமடைகின்றன. மார்பகங்கள் விரிவடைகின்றன. மார்புக் காம்புகள் விறைப்படைகின்றன. பெண்களின் கழுத்து, முகம் போன்ற பகுதிகள் சிவப்பாக மாறுகிறது. கிளைட்டோரிஸ் பகுதி சிறிதளவில் வீக்கம் அடைகிறது. பெண் உறுப்பில் திரவக் கசிவு உண்டாகி, உள்ளே ஆணுறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ளும் அளவுக்கு விரிவடைகிறது.

பெண்ணுக்கு ஆசை அதிகரிக்க அதிகரிக்க அவளது உடல் முழுவதும் பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. கிளைட்டோரிஸ் பகுதி துடிக்கிறது. அனைத்துத் தசைகளும் இறுக்கமடைந்து, உடல் நடுக்கம் அடைகிறது. இந்த நிலை, நான்கு நொடியில் இருந்து பதினைந்து நொடி வரை நீடிக்கிறது. இதுபோன்ற உச்சகட்ட நிலையானது மென்மேலும் நீடிக்கக்கூடியது. இதயத்துடிப்பு, ரத்த அழுத்தம் போன்றவை அதிகரிக்கிறது. சில பெண்கள், கட்டுப்படுத்த முடியாமல் சந்தோஷக் கூச்சல் போடுவார்கள். பெண்களைப் பொறுத்தவரை குறிப்பிட்ட உறவுக்கான உறுப்புகள் மட்டுமின்றி, உடல் முழுவதுமே சந்தோஷத்தில் நடுக்கம் அடைகிறது.

இந்த உச்சகட்டத்தில், சில பெண்கள் விந்து வெளிப்படுத்துகிறார்கள். பெண்கள் முகத்தில் மாபெரும் இன்பத்தை அனுபவித்த களைப்பையும், வலியுடன் இருப்பதுபோன்ற உணர்வையும் காண முடியும். இந்த உச்சகட்டத்தைத் தொடர்ச்சியாக மூன்று முறைக்கு மேலாகப் பெண்களால் அனுபவிக்க முடியும். தொடர்ந்து பிறப்புறுப்பு, கிளைட்டோரிஸ் தூண்டப்படும்போது உச்சகட்டத்தை

அனுபவிக்கிறார்கள்.

பொதுவாக, உடலுறவிற்போது பெண்களது கிளைட்டோரிஸையும் ஆண்கள் சேர்த்துப் பயன்படுத்தும்பட்சத்தில் மிக எளிதில் அவர்கள் உச்சகட்டத்தை அடைந்துவிடுவார்கள். பின்பக்கம் இருந்து ஆண் உறுப்பை பெண் உறுப்புக்குள் நுழைத்து, கை விரல்களால் கிளைட்டோரிஸை தூண்டிக்கொண்டிருந்தால், பெண்களால் மிக எளிதில் உச்சகட்டம் அடைய முடியும்.

அடுத்து, பெண்கள் உடல் பற்றி பல்வேறு சந்தேகங்களுக்கும் விடை காணலாம்.

பெண்களுக்கு விந்து வெளியேறுமா?

பெண்களுக்கு விந்து வெளிவருகிறது என்பதை இன்னமும் பலர் ஏற்றுக்கொள்வதில்லை என்றாலும், தற்போது அது உண்மை என்று பல்வேறு ஆய்வுகளில் நிரூபிக்கப்பட்டு வருகிறது. பெண்ணின் சிறுநீர் வடிசுழாய் பகுதியில் உள்ள சுரப்பியில் இருந்து விந்தணு சுரக்கப்படுகிறது. இதில் குளுக்கோஸ் மற்றும் புரோஸ்டிக் ஆசிட் போன்றவை கலந்திருப்பதுடன் அப்படியே ஆண்களின் விந்தணுவில் இருக்கும் உயிரணுவைத் தவிர அத்தனை பொருள்களும் காணப்படுகின்றன. ஆண்களைப்போலவே பெண்களும் உச்சகட்ட இன்பம் அடையும் நேரத்தில் விந்தணுவை வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

பெண்களுக்குக் குழாய்போன்ற அமைப்பு இல்லாத காரணத்தால், விந்து வெளியே சீறிக்கொண்டு பாயாமல் பிறப்புறுப்பு சுவர்களில் வடிந்து வெளியேறுகிறது. பிறப்புறுப்பு வழியாக விரல்களை நுழைத்து, பெண்ணின் கிளைட்டோரிஸ் இருக்கும் பகுதிக்கு மேலாகத் தொடும்போது பெண்களுக்கு விந்து சுரக்கும் பகுதியைக் கண்டறிய முடியும். இது, பெண்களுக்கு முக்கியமான 'ஜி ஸ்பாட்' ஆகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதில் விரல் விட்டு இன்பம் தரும்போது, பெண்கள் உச்சகட்டத்தை நோக்கித் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

நூற்றுக்கு சுமார் 30 சதவீதப் பெண்களே உச்சகட்ட இன்பத்தையும், விந்து பீய்ச்சுதலையும் உணர்ந்திருப்பதாகச் சொல்லி இருக்கிறார்கள் என்பதாலே, பலர் இதை இன்னமும் நம்பாத நிலை நீடிக்கிறது.

மார்பகங்கள் பெரிதாக இருந்தால் அதிக இன்பம் கிடைக்குமா?

பெண்களிடம் ஆண்களைக் கவரும் முதல் உறுப்பாக இருப்பது மார்பகங்கள் என்பதில் மாறுபட்ட கருத்து கிடையாது. மார்பகம் பெரிதாக இருந்தால், ஆண்கள் எளிதில் தூண்டுதல் அடைகிறார்கள்.

செக்ஸ் ஆசையை எதிராளிக்குத் தூண்டிவிடும் பணியைத் தவிர, வேறு எந்த வேலையையும் பெரிய மார்பகங்கள் செய்வதில்லை.

மார்பகங்கள் சிறிதாக இருக்கும் சில பெண்கள் அதை ஒரு குறையாக நினைத்து, உடலுறவில் தம்மால் ஆண்களை முழுமையாகத் திருப்திபடுத்த முடியாது என்று கவலைகொண்டு ஒருவித தாழ்வு மனப்பான்மைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

கிராமத்துப் பெண்களிடம் மட்டுமல்ல, நகரத்துப் பெண்களிடமும் இதுபோல் தங்களது உடல் அமைப்பு குறித்த தவறான எண்ணங்கள் உள்ளன. இதைத்தான் Body இமேஜ் என்று சொல்கிறோம். அதாவது, நம்முடைய உடல் பற்றி நமக்கு இருக்கும் எண்ணங்கள் மற்றும் நம் உடல் பற்றி மற்றவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பது பற்றிய நம் கற்பனை இரண்டும் சேர்ந்து இந்த எண்ணத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

முக்கியமாக, உடலுறவில் ஆணைத் திருப்திப்படுத்த பெண்ணின் மார்பகங்கள் பெரிதாக இருக்க வேண்டும் என்றொரு நம்பிக்கை ஏராளமான பெண்களிடம் இருந்து வருகிறது. உண்மையைச் சொல்வது என்றால், பெண்ணின் மார்பகங்களுக்கும், அது சிறிதாக அல்லது பெரிதாக இருப்பதற்கும், செக்ஸ் அல்லது குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்கோ எவ்வித சம்பந்தமும் இல்லை. ஓர் ஆண், பெண்ணின் மீது எவ்வளவு ஆசையுடன், காதலுடன் நெருங்குகிறான் என்பதுதான் முக்கியம்.

பல சினிமா நடிகைகள், அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் மார்பகங்களைப் பெரிதாக்கிக்கொள்கிறார்களே? என்று கேள்வி எழலாம். நடிகைகளுக்குக் கவர்ச்சியைக் காட்டி ரசிகர்களை இழுக்க வேண்டிய கட்டாயமும், சினிமாவின் காட்சித் தேவைகளுக்காகவும் அப்படி இருக்கவேண்டி இருக்கிறது. அதையே ஒரு சாதாரணப் பெண் செய்ய வேண்டும் என்று அவசியம் இல்லை.

பொதுவாக, இதுபோன்ற பயங்களும் தாழ்வு மனப்பான்மையும் ஆணுக்கும் சரி, பெண்ணுக்கும் சரி, அவர்களுக்கே அவர்கள் மீது நம்பிக்கை இல்லாத நிலையில்தான் ஏற்படுகிறது. அதனால், தன் உடல் இன்பமயமானது என்றும், இதை வைத்து ஆண்களுக்குத் தேவையான இன்பம் தரவும், பெற்றுக்கொள்ளவும் முடியும் என்பதில் பெண்கள் உறுதியோடு இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

பெண் உச்சம் அடைதல் ஏன் தாமதமாகிறது?

ஆணைவிட பெண்ணுக்குக் கலவி உச்சம் தாமதப்படுகிறது என்பதற்கு,

வரலாற்றுரீதியாக பெண்ணின் பாலியல் வெளிப்பாடு
ஒடுக்கப்பட்டிருப்பதே காரணம். உச்சகட்டம் என்பதை அறியாத
இந்தியப் பெண்கள் 80 சதவீதத்துக்கும் மேல் இருக்கின்றனர் என்றும்,
அவ்வாறு அடக்கப்பட்ட பாலுந்த ஆற்றல் (Libidonal Energy),
பெண்களை மனநோய்க்கு ஆளாக்கி வருகிறது என்றும் பாலியல் ஆய்வு
சொல்கிறது.

மனநோய் என்பது கோபம், வக்கிரம், எரிச்சல், எல்லா வேலைகளையும்
இழுத்துப் போட்டுக்கொண்டு செய்வதில் தொடங்கி பிள்ளைகளை
அடிப்பதுவரை 40 வகைகள் எனச் சொல்கிறது அந்த ஆய்வு. மேலும்,
பெண்ணை உச்சகட்டம் அடையவைப்பது தொழில்நுட்பம் சார்ந்த
விஷயம். கிளைட் மசாஜ் தொடங்கி ஜி ஸ்பாட் வரை அது தொடர்கிறது.

ஆண்பெண் சேர்ந்து உடலுறவு மேற்கொள்ளும்பட்சத்திலும், ஒரு
பெண்ணை எந்த ஆணும் உச்சகட்டத்துக்குக் கொண்டுசெல்ல முடியாது.
பெண் தானே அதை அடைவதைத் தவிர வேறு வழி இல்லை. அதாவது,
ஒரு பெண் கலவியில் சுதந்தரமாக ஈடுபட்டு தன் மனநிலை மற்றும்
உடலைத் தயார்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அவளது உச்சகட்டத்துக்கு
ஆண் உதவுவதுதான் ஒரே சாத்தியம் அல்லது ஆண் ஒரு கருவியாகச்
செயல்பட வேண்டும். ஆண்கள், புற விளையாட்டுகளில் (Foreplay)
அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதையே பெண்கள்
விரும்புகிறார்கள்.

பெண் உடலை ஒரு காமம் துய்க்கும் களமாகக் (Erotic Site) கருதாமல்,
ஒரு பாலியல் விளையாட்டாக (Sexual Act) மாற்ற வேண்டும். பாலியலை
நமது தன்னமைவில் இருந்து (Ego) கழற்ற வேண்டும். பசி, தூக்கம்
போன்று பாலுறவு என்பது மற்றொரு அடிப்படைச் செயல் (Basic
Instinct) என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

பாலுறவில் பெண் உச்சம் என்ற நிலையை அடைய, பாலுறவில்
கட்டமைக்கப்பட்டுள்ள அனைத்து ஒழுங்கு விதிமுறைகளையும்
உடைக்க வேண்டும். அதாவது, பலவகையான செக்ஸ் செயல்பாடுகள்
மற்றும் தொழில்நுட்பங்கள் குறித்து பரவலான பயம் அற்ற புரிதல்
வேண்டும். ஆண்-பெண் இருவரும் செக்ஸ் பற்றிய முழுமையான
புரிதலுடன் சந்தோஷமாகச் செயல்படும் நிலையில், பெண் தாமதம்
இல்லாமல் ஆணுடன் இணைந்து ஒரே நேரத்தில் உச்சகட்டத்தை
அனுபவிக்க முடியும்.

பெண்களுக்கும் செக்ஸ் குறைபாடுகள் உண்டா?

பொதுவாக, ஆண்மைக் குறைபாடைப்போல், பெண்மைக் குறைபாடும் ஏற்படுகிறது. ஆனால், பெண்கள் அதை வெளிப்படுத்துவதில்லை அல்லது பெரிதுபடுத்துவதில்லை.

பெண்களுக்கும் செக்ஸ் உணர்வுக் குறைபாடு, உச்சகட்ட உணர்வு இல்லாமல் இருத்தல், உச்சகட்டம் ஏற்படாமை, செயல்படாதத் தன்மை, செக்ஸ் அடிமை என்று பல்வேறு குறைபாடுகள் ஏற்படுவது உண்டு. ஆனால், பெரும்பாலும் ஆண்கள் சொல்படி பெண்கள் இயங்குவதாலும், அவர்களது செயல்பாடுகளுக்கு இசைந்துகொடுக்கும் பணி மட்டுமே செய்துவருவதாலும் இவை பெரிய சிக்கலாக எழுவதில்லை.

அதாவது, செக்ஸ் ஈடுபாடு இல்லாத பெண் என்றாலும், கால்களை அகல விரித்துக்கொண்டு பிறப்புறுப்பை மட்டும் காட்டினாலே, ஆண்களால் செக்ஸ் ஆசைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ள முடியும். அதனால், பெண்களுக்கு ஏற்படும் Sexual Addiction, Sex Arousm Disorder, Dyspareunia போன்றவற்றைப் பெரிதாக எடுத்துக்கொள்வதில்லை. ஆனால், இந்த நிலை தொடர்ந்து இருக்கும்பட்சத்தில் மருத்துவச் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

பெண்களுக்கு ‘ஜி ஸ்பாட்’ எனப்படும் இன்பம் தரும் உறுப்புகள் எங்கெல்லாம் இருக்கின்றன?

ஆண்களைப்போல், பெண்களின் உடல் முழுவதும் இன்பம் இருக்கிறது. ஆனாலும், அதிகபட்ச இன்பம் தரும் இடங்களாக உதடுகள், நாக்குகள், காது மடல், நெற்றி, மார்பகங்கள், காம்புகள், தொப்புள், தொடை, பிறப்புறுப்பு, கிளைட்டோரிஸ், ஆசனவாய், பெருவிரல் போன்ற இடங்களைச் சொல்ல முடியும். ஆனால், பெண் உறுப்பின் உள்பக்கத்தையே ‘ஜி ஸ்பாட்’ பகுதியாக மருத்துவம் சொல்கிறது.

பெண்கள் எந்த வயது வரையிலும் செக்ஸில் ஈடுபாடு வைத்துக்கொள்ள முடியும்?

வாழும் காலம் முழுவதும் பெண்கள் செக்ஸ் ஈடுபாடு காட்டமுடியும் என்றாலும், பெரும்பாலான பெண்கள் மெனோபாஸ் காலத்தைக் கடந்த பிறகு பிறப்புறுப்பு வழியான உறவுகளை விரும்புவதில்லை. அதற்கு முக்கியக் காரணம், உறவுக்குத் தயாராகச் சுரக்கும் திரவங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுக்குப் பிறகு சுரப்பதில்லை. அதனால், ஆண் உறுப்பு உள்ளே சென்று வரும் சமயத்தில் எரிச்சல், வலி உண்டாக வாய்ப்பு உண்டு. இதை ஜெல்லி அல்லது எண்ணெய் போன்ற பொருள்களின் உதவியால் தீர்த்துக்கொள்ள முடியும் என்றாலும், குறிப்பிட்ட

காலத்துக்குப் பிறகு ஆண்களுக்கு வெளி விளையாட்டுகள் மூலம் இன்பம் தருவதுடன் தங்கள் ஆசைகளை அடக்கிக்கொள்கிறார்கள்.

ஆனால், பெண்களும் இறுதிக்காலம் வரையிலும் செக்ஸ் இன்பம் அனுபவிக்க இயலும் என்பதுதான் உண்மை. வயது, மனம், ஆசை போன்றவற்றைப் புரிந்த ஆண் துணையாகக் கிடைத்தால், பெண் எந்த ஒரு வயதிலும் இன்பம் காண முடியும்.

பிறப்புறுப்பு தவிர, வயதானதும் மார்க்கங்கள் தொங்கிப்போகும் நிலையில், அதை ஆண்களிடம் காட்டுவதற்கும் பெண்கள் தயங்குகிறார்கள் என்பதால், அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள், செக்ஸ் இன்பத்தை ஒரு பொருட்டாகக் கருதாமல் அதில் இருந்து விடுபட்டு வருகிறார்கள்.

பெண்களின் பின்புறம் உறவுகொள்ள அனுமதிக்கலாமா?

இது அந்தந்த பெண்களின் விருப்பத்தைப் பொறுத்ததாகும். ஆண்-பெண் இருவரது ஆசை, இசைதல், விருப்பத்தை நிறைவேற்றுதல் போன்றவற்றைப் பொறுத்து இந்த வகையான உறவைப் பெண் ஏற்கவோ அல்லது மறுக்கவோ செய்யலாம். இப்படிப்பட்ட உறவு நிலையில் ஈடுபடுவதற்குமுன், பெண் தங்கள் வயிற்றைக் காலி செய்துவிட்டு வர வேண்டும். ஆண் சுகாதாரமான நிலையில் இருக்க வேண்டும். ஆரம்ப காலங்களில் வாசலைன், ஜெல்லி, எண்ணெய் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி மெதுவாகச் செயல்பட வேண்டும்.

பெண் மற்றும் ஆண்களின் ஆசனவாய், ஆண்களின் உறுப்புகளைத் தாங்கும் வண்ணமே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதால், உடல்ரீதியாகப் பெரும் பிரச்னை எதுவும் வராது. ஆனால், இந்த முறையில் ஏதாவது சிக்கல் ஏற்படுவது தெரிந்தால் அல்லது அசௌகர்யம் என்றால் உடனடியாக நிறுத்த வேண்டும்.

சிலருக்கு ஆசனவாய்ப் பகுதியைச் சுற்றிலும் வெடிப்பு அல்லது ரத்தம் வர வாய்ப்பு உண்டு. இப்படிப்பட்ட நேரத்தில் முதலுதவிச் சிகிச்சை செய்தாலே சரியாகிவிடும். மிகவும் அசௌகர்யம் என்றால் மட்டும் மருத்துவரைச் சந்திக்க வேண்டும். தொடர்ந்து உறவுகொள்வது என்பது தம்பதியரின் விருப்பத்தை மட்டுமே பொறுத்தது. இதில் சரி என்பதும், தவறு என்பதும் எதுவும் இல்லை.

வாய் வழி உறவு வைத்துக்கொள்ளலாமா? ஆண்களின் விந்துவைக் குடிக்கலாமா?

ஆண்-பெண் இருவரும் எவ்விதத்திலும் நோய் இல்லாமல்

இருக்கும்பட்சத்தில் இந்த வகையான உறவு வழியும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியதுதான். பெரும்பாலான ஆண்கள், தனது பிறப்புறுப்பைப் பெண்ணின் வாயில் கொடுத்து, அவர்கள் ரசித்துச் செயல்படுத்துவதைப் பார்க்க விரும்புகிறார்கள். அதுபோல் விந்துவை விரும்பிக் குடிக்கும் பெண்களை ஆண்கள் மிகவும் விரும்புகிறார்கள் என்பதும் ஆய்வில் தெரிய வந்திருக்கிறது.

விந்துவில் இருக்கும் சத்துகள் எதுவும் உடலுக்கு எவ்விதமான தீங்கும் செய்யாதவை. அதனால், வாய் வழி உறவு மற்றும் விந்து சுவைத்தல் போன்ற அனைத்துமே தம்பதியர் இருவரின் மனநிலை சம்பந்தப்பட்டது. பெண் விந்துவை ஆண்கள் குடிப்பதைப் பெரும்பாலான பெண்கள் ரசித்து விரும்புகிறார்கள் என்பதும் இங்கே குறிப்பிடத்தக்க விஷயமாகும்.

பெண்கள் பலமுறை உச்சம் அடைய முடியுமா?

கண்டிப்பாக முடியும். ஆண்கள் உச்சம் அடைந்து விந்து வெளியேறியதும் உடனடியாக ரிலாக்ஸ் ஆகிவிடுகிறார்கள். ஆனால், பெண்கள் உச்சம் அடைந்ததும், அதேநிலையில் சில நிமிடங்கள்வரை நீடிக்கிறார்கள். அதனால், மீண்டும் அவர்கள் கிளர்ச்சி அடையும்போது அல்லது தூண்டப்படும்போது மீண்டும் உச்சம் அடைதல் சாத்தியமாகிறது. ஆண்கள் சரியான முறையில் ஒத்துழைப்பு கொடுக்கும்பட்சத்தில் மூன்று முதல் நான்கு முறை உச்சகட்டம் அடைய முடியும்.

எல்லா பெண்களும் உச்சகட்டம் அடைய முடியுமா? ஒரு நாளில் எத்தனை முறை உச்சகட்டம் அடைய முடியும்?

கண்டிப்பாக செக்ஸ் உணர்வு உள்ள ஒவ்வொரு பெண்ணும் உச்சகட்டம் அடைய முடியும். அதற்கு முதல் தேவை, அவர்கள் மனநிலை சிறந்த நிலையில் ஒத்துழைக்க வேண்டும். செக்ஸில் ஈடுபடும் நேரத்தில் முழு மனதும் இன்பத்தில் மட்டுமே இருக்க வேண்டுமே தவிர, மனத்தில் தேவையில்லாத பிற விஷயங்கள் இருக்கக் கூடாது. அதனால், அதிகமான பெண்கள் தனிமையில் சுய இன்பம் காணும்போது எளிதாக உச்சகட்டம் அடைவதாகச் சொல்கிறார்கள். தம்பதிகள் உறவுகொள்ளும்போது, எப்படிப்பட்ட முறையில் உறவுகொள்வது பிடித்திருக்கிறதோ அதைச் செய்யச் சொல்வதன் மூலம் உச்ச கட்டத்தை எளிதில் பெற முடியும்.

ஒருநாளில் எத்தனை முறை உறவுகளில் ஈடுபடும் மனநிலையும்

வாய்ப்பும் இருக்கிறதோ, அத்தனை முறை உச்சகட்டம் அடைய முடியும். ஒருமுறை உச்சகட்ட திருப்தி நிலை அடைந்ததே நீண்ட நேரம் நிம்மதி தருவதாகப் பெண்கள் சொல்கிறார்கள். பெண்கள் உடல் நிலை எத்தனை முறை உறவுகொள்வதற்கும் ஏற்றதாகவே இருப்பதால், ஆண்களுக்கு விருப்பம் இருக்கும்வரை உறவுகொள்ளலாம்.

பெண்கள் சுய இன்பம் மேற்கொள்ளலாமா?

எந்தப் பக்கவிளைவுகளும் இல்லாத, உத்தரவாதமான இன்பத்துக்கு சுய இன்பத்தையே மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள். தன்னுடைய உடலைத் தானே ரசித்து இன்பம் காண்பது மிகவும் எளிதானது மட்டுமல்ல, அவசியமானதும் கூட. பெரும்பாலான பெண்கள், கிளைட்டோரிஸை தேய்ப்பது மற்றும் பிறப்புறுப்பின் ஓரங்களை மட்டும் கசக்குவதன் மூலமே உச்சகட்ட திருப்தியை அடைந்துவிட முடிகிறது.

யாருமற்ற தனிமையை எளிதில் தேர்வு செய்துகொள்ள முடியும். யாரை நினைத்தும் செய்ய முடியும் என்பது போன்ற காரணங்களால் குற்ற உணர்ச்சி இல்லாமல் பெண்களால் எளிதில் சுய இன்பம் மூலம் உச்சகட்டம் அடைய முடியும். சுய இன்பத்தில் ஈடுபடும்போது செக்ஸ் டாய்ஸ் எனப்படும் சில பொருள்களைப் பயன்படுத்தும்போது ஹைமன் எனப்படும் கன்னித்திரை கிழிபடலாம். இதனால், பெரும் சிக்கல் இருக்காது என்றாலும், பெண்கள் தங்கள் கன்னித் தன்மையைக் காப்பாற்றிவைப்பது திருமணம் வரை நல்லது. ஆண்கள் கன்னித் தன்மையைக் காப்பாற்றிவைத்திருக்கும் பெண்கள் மீது மிகுந்த நம்பிக்கையும் அன்பும் கொள்வார்கள். தேவையின்றி சந்தேகம் வராது. இவ்வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாகத் தொடர முடியும்.

ஒரு பெண்ணால் ஒரே நேரத்தில் பல ஆண்களைத் திருப்திப்படுத்த முடியுமா?

அதிரடி ஆஷன் படங்களில் ஒரே நபர் நூறு அடியாள்களை அடித்து வீழ்த்துவதுபோல் காட்டுவார்கள். அதுபோல், செக்ஸ் படங்களில் காட்டப்படும் காட்சிகள் எல்லாமே எடிட் செய்யப்பட்டவை ஆகும். அதில் காட்டப்படும் வன்புணர்ச்சி மற்றும் சில காட்சிகள் எல்லாமே நிதானமாகப் பல நபர்களின் முயற்சியால், ரசிகர்களுக்குக் கிள்கிளப்பு ஊட்டவேண்டும் என்பதற்காகச் செய்யப்படுபவை. இப்படிப்பட்ட படங்கள் எல்லாமே பார்த்து ரசிக்க மட்டுமே தவிர, அதுபோல் செய்ய முயற்சிப்பதற்கு அல்ல. அதற்கு பெண் உடல் ஒத்துழைக்காது. ஒரு நேரத்தில் ஒரு ஆண் என்பது மட்டுமே பெண்ணுக்குச் சரியான

இணையாக இருக்க முடியும்.

உச்சகட்டத்தை அடைவதற்கு ஆண்கள் எப்படி உதவ வேண்டும்?

ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் ஒருவகையான செயல்பாடு பிடித்திருக்கும். மார்பகத்தைச் சுவைப்பது அல்லது கசக்குவது, கிளைட்டோரிஸ் செயல்பாடு, பெண்ணுறுப்பு செயல்பாடு என ஆளாளுக்கு ஆசை மாறுபடலாம். அதனால், பெண்ணுக்கு எந்த வகையில் செய்தால் அதிக ஆசையைத் தூண்ட முடியும்; எந்தச் செயல்பாடுகள் மூலம் உச்சகட்டத்தை அடைய விரும்புகிறாள் என்பதை அறிந்து அந்த வகையான செயல்களில் ஈடுபட வேண்டும்.

உச்சகட்டம் அடையும் பெண்கள் ஆண்களுக்குப் பிடித்த அனைத்து வகையான செய்கையிலும் ஈடுபடுவார்கள். குடும்பத்திலும் ஆண்களுடன் இசைந்து செயல்பட ஆரம்பிப்பார்கள். குடும்பம் என்ற பல்கலைக்கழகம் சிறந்த முறையில் செயல்பட வேண்டுமானால், படுக்கை அறையில் பெண்களுக்குத் தேவையான உச்சகட்டத்தைக் கொடுக்க வேண்டியது ஆண்களின் கடமையாகும்.

ஒவ்வொருமுறை உறவுகொள்ளும் நேரத்திலும் பெண்களை உச்சகட்டத்துக்கு அழைத்துச்செல்வது கடினமாக இருந்தாலும், முடிந்தபோதெல்லாம் அதற்கான முயற்சிகள் எடுக்க வேண்டும். பெண்களிடம் படுக்கை அறையில் மட்டுமே அன்பைக் காட்டாமல் அவ்வப்போது கட்டிப்பிடிப்பது, முத்தம் கொடுப்பது, யாருமற்ற தனிமையில் கொஞ்சுவது போன்ற செயல்களிலும் ஈடுபட வேண்டும். ஆண்-பெண் இருவரது உடலிலும் இருக்கும் இன்பத்தைப் பரஸ்பரம் பெற்றுக்கொள்வதில் தவறில்லையே!



10. ஓரினச் சேர்க்கை, முறையற்ற உறவா?

விஞ்ஞானத்தில், மனிதப் பரிணாமம் குறித்து ஓர் வரைபடம் உண்டு. அடர்ந்த விருட்சக மரம், அதில் பல கிளைகள் இருக்கும். மரத்தை உயிராகவும், அதில் இருந்து தோன்றிய பல கிளைகளில் ஒரு கிளை பூச்சிகள், ஒரு கிளை பறவைகள், மற்றொரு கிளை பாலூட்டும் பிராணிகள், ஒரு கிளை மனித இனம். இப்படி உயிர்கள் அனைத்தும் ஒன்றே என்பதை உணர்த்தும் வரைபடம். அமீபா பூச்சியில்,

பாக்டீரியாவில் துடிக்கும் உயிரே மனிதனுக்குள்ளும் துடித்துக்கொண்டு இருக்கிறது என்று உயிர்தோற்றத்தைப் பற்றி விஞ்ஞானம் குறிப்பிடுகிறது.

மனித இனம் எப்போதுமே சோதனை செய்தல், தவறை உணர்/தல், மீண்டும் சோதித்தல் என்ற முறையைப் பின்பற்றியே (Trial and Error) முன்னேறி வந்துள்ளது. ஆதிகால மனிதர்கள், அதாவது 'கற்பு' என்ற சொல்லுக்கு அர்த்தம் உருவகப்படுத்தாத காலகட்டத்தில், உடன்பிறந்த சகோதரிகளையும், பெற்ற தாயையும், மகளையும், மகளையும் புணர்ந்தார்கள்.

மதம் தோன்றிய காலகட்டத்தில், பாபிலோன் நகரத்தில் பெண்கள் பருவம் அடைந்தால் ஏதேனும் ஓர் கிறிஸ்துவ ஆலயத்தில் யாராவது ஓர் ஆணுடன் சேர்க்கையில் ஈடுபட்டு தன்னுடைய கன்னித்தன்மையை அழித்துக்கொள்ளும் சடங்கைப் புனிதமான மதச் சடங்காகக் கருதி இருக்கின்றனர்.

இன்னொரு நாட்டைச் சேர்ந்த கன்னிப் பெண்கள், தங்களுக்கு இஷ்டமானவர்களுடன் இணைந்து திருமணத்துக்குக் கொடுக்க வேண்டிய சீதனத்தைச் சம்பாதித்துள்ளனர். யார் அதிகமான சீதனங்கள் வைத்திருக்கிறார்களோ அந்தப் பெண்களையே மணக்க ஆண்கள் விரும்பியிருக்கின்றனர்.

திருமணத்துக்குப் பிறகு மற்ற ஆண்களுடன் சேரத் தடை விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. எனினும் நாட்டைச் சேர்ந்த ஓர் இளவரசி விபசாரத்தில் சேர்த்த பணத்தில் தனக்கென ஓர் பிரமிட் கட்டியதாக வரலாறு உண்டு.

கி.மு. 66-ல், அரேபிய நாட்டில் அண்ணன் தங்கைகளிடமும், தாய் மகன்களிடமும், புணர்ச்சியில் ஈடுபட்டதாக வரலாற்று ஆதாரங்கள் உள்ளன. வம்சவிருத்திக்காகவும் முறைகேடான முறையில் புணர்ச்சிகள் இருந்திருக்கின்றன. பிறகு, ஓரளவு நாகரிகம் அடைந்த மனிதன், தாயையும் சகோதரியையும் மகளையும் புணர்வது அநாகரிகமானது எனத் தவிர்த்தான்.

குழுக்களாக, சிறு சிறு இனங்களாகத் திரிந்த மனிதக் கூட்டங்களை, அரசாட்சிகள் ஆள ஆரம்பித்த கட்டங்களில்கூட, மனிதனின் காமப்பசி வேறு திசைகளில் திருப்பிவிடப்பட்டது. ஆக்கிரமிப்பு வேகமும் (Aggressive Instinct) காம வேகமும் (Sex Instinct), வன்முறைகளாகவும் மாறி இருக்கின்றன.

இலியட் என்ற கிரேக்க காவியத்தில், பாரிஸ் என்ற ட்ராய் (Troy) நகரத்து இளவரசன், அக்கேய கிரேக்கர் தலைவனாகிய மெனிலாஸின் என்பவனின் மனைவி ஹெலன் மீது ஏற்பட்ட காமத்தால் கடத்திச்செல்ல, ஆத்திரம் அடைந்த கிரேக்கர்கள் ஆயிரம் போர்க்கப்பல்களில் சென்று ட்ராய் நகரத்தை முற்றுகையிட்டு பத்து ஆண்டுகள் போர் செய்து, லட்சக்கணக்கில் போர் வீரர்கள் இறந்து, இறுதியில் ஹெலன் மீட்கப்பட்டாள். பிறகு, ட்ராய் நகரத்தையே தீவைத்து அழித்தனர் கிரேக்கர்கள்.

நம் நாட்டில், சீதையை ஆக்கிரமித்ததற்காக எழுந்த போர், ராமாயணம். திரௌபதியின் சேலையைப் பிடித்து இழுத்து அசிங்கப்படுத்தியதில் தொடங்கியது மகாபாரதப் போர்.

வக்கிர குணம் எல்லை மீறும்போது அங்கே அறநெறி ஆவேசப்படுகிறது. இவை, மனித வாழ்க்கை முழுவதும் எழுதப்படாத சட்டமாக இயங்குகின்றன அல்லது சமூகத்தை இயக்கிக்கொண்டிருக்கின்றன என்பதற்கான உதாரணங்கள்.

மனிதன் ஒரு காலத்தில் கடைப்பிடித்த கோட்பாடுகள், வேறொரு காலத்தில் அநாகரிகமாகவும், விமரிசனத்துக்கும் உள்ளானது எனலாம். மனிதனின் பால் உணர்வுகளைக் கட்டுக்குள் இருக்க வேண்டும் என்று முதன்முதலாக வலியுறுத்தியவர்கள் யூத மதத்தைச் சார்ந்தவர்கள்தான். தாய், மகன், மகள், தந்தை குறித்த உறவுகளுக்கு என்று பண்பை உருவாக்கியது யூத மதம். தாய், கடவுள் ஸ்தானத்தில் வைக்கப்பட்டாள். இவையெல்லாம் ஏசு கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு முன்பு நடந்த சம்பவங்கள். மோசஸ் உருவாக்கிய பத்து கட்டளைகள், யூத மக்களிடம் ஒருவித கட்டுப்பாட்டை உருவாக்கின.

பெண்களுக்குக் கடுமையான கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கப்பட்டன. சமூகத்தில் உயர்ந்த அந்தஸ்தில் இருக்கும் மனைவிகளைவிட்டு வெளியூருக்குச் செல்லும் சூழ்நிலை ஏற்படும்போது, இதர ஆண்களோடு கலவிச் சேர்க்கையில் ஈடுபடாமல் இருப்பதற்காக இரும்பால் ஆன உள்ளாடையைப் (ஜட்டி) போட்டு பூட்டிவைக்கும் வழக்கமும் ஏற்பட்டன. மன்னர்களும், சீமான்களும் இம்முறையைக் கையாண்டனர். தங்கள் வாரிசில் கலப்பு இல்லாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதில் அவர்கள் மிகத் தீவிரமான முறைகளைக் கடைப்பிடித்தனர். அந்தப்புரத்தில் இருக்கும் காவலாளிகள், அங்கிருக்கும் பெண்களுடன் புணர்ச்சியில் ஈடுபடக் கூடாது என்பதற்காக, அவர்களுடைய ஆண் குறிகள் வெட்டப்பட்டன.

சில ஆப்பிரிக்க நாடுகளில், பெண்களின் பிறப்புறுப்புகளைத் தைத்துவிடுவது, கிளைட்டோரிஸை வெட்டிவிடுவது போன்ற கொடூரமான பழக்கங்கள் இன்றும் இருக்கின்றன. அதேபோல், போர்க் களத்தில் இருந்த வீரர்கள் நெடுங்காலமாகப் புணர்ச்சியில் ஈடுபடாததால், தங்களுடன் இருந்த வீரர்களுடன் புணர்ச்சியில் ஈடுபட்டனர். ஓரினச் சேர்க்கை அதிகரிக்க இதுவும் ஒரு காரணமாகும். இன்றும் கூட சிறைக் கைதிகளும், ராணுவத்தில் இருக்கும் வீரர்களும் ஓரினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுகின்றனர். ஆனால், இந்த வழக்கத்துக்கு தொடக்கத்தில் இருந்தே கடுமையான எதிர்ப்பு இருந்து வருகிறது.

ஓரினச் சேர்க்கை தோன்றுவதற்கு மற்றொரு காரணமும் சொல்லப்படுவது உண்டு. ஆடை இல்லாமல் வாழ்ந்த மனிதன், தன் உடலை அழகுப்படுத்த வேண்டும் என்ற எண்ணத்துக்கு வந்தபோது, தன்னை அழகுப்படுத்தி ரசிக்க ஆரம்பித்தான். அந்த எண்ணம் நாளடைவில், தன்னைப்போல் அழகுணர்ச்சியுடன் அழகுப்படுத்திக்கொண்டுள்ள மனிதனிடம் ஏற்பட்ட அதீத ஈர்ப்பும், அதை ரசித்துப்பார்த்ததிலும், தடவிப்பார்த்ததிலும் கிடைத்த சிலிர்ப்புகள் காரணமாக புணர்ச்சிகளில் ஈடுபட ஆரம்பித்திருக்க வேண்டும் என்றும் சொல்கிறார்கள்.

ஆணை ஆண் புணர்வதும், பெண்ணை பெண் புணர்வதும் அல்லது சில ஆண்களுடனும் பெண்களுடனும் இணைந்து புணரும் இருபால் சேர்க்கையும் ஏற்பட்டன.

அலெக்ஸ்ரான்ஸ் லெக்ரான், உலகம் முழுவதும் தன் செல்வாக்கால் கிறிஸ்துவ மதம் பரவக் காரணமானவன். உலகமே தன் காலடியில் இருப்பதாக ஆங்காரத்துடன் திரிந்தவன். அளவுக்கு அதிகமான பெண்களை அனுபவித்து அனுபவித்து சலித்துப்போய், முதன்முதலில் ஆணுடன் ஓரினச் சேர்க்கையில் ஈடுபட்டான். வரலாற்று ஆதாரப்படி, உலகில் ஓரினப் புணர்ச்சியில் ஈடுபட்ட முதல் ஆள் இவன்தான்.

இவனுடைய காலத்தில்தான், எந்த ஒரு பெண்ணாவது அளவுக்கு மீறி காம சேர்க்கையில் அதீத ஆர்வம் காட்டினால், பேய் பிசாசு புகுந்திருப்பதாக உயிரோடு நெருப்பு வைத்து எரிக்கப்பட்ட கொடூரமும் நிகழ்ந்தது. அதனால், பெண்கள் தங்கள் உணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்திக்கொண்டார்கள் அல்லது வெளிப்படுத்தாமல் இருந்தார்கள்.

அநேகப் போர்கள், முறையற்ற காமத்தாலும், வன்மையாலும், ஆக்கிரமிப்பாலும் நடைபெறுவதும், மறுபக்கம் பொதுமக்களிடமும்

தீராக் காமமும், அதனால் நடக்கும் அடிதடிகளையும் ஆழ்ந்து ஆராய்ச்சி செய்தவர் மனவியல் ஞானி சிக்மண்ட் ஃப்ராய்டு.

‘காம வேகமும், ஆக்கிரமிப்பு வேகமும் மனித மனத்தை ஆட்டிப்படைக்கும் உந்து சக்திகளுக்குள் முதன்மையானது’ என்ற அவரது கோட்பாட்டை ஏற்க மருத்துவ உலகம் முதலில் மறுத்தது. மேலும், அவரைக் கிண்டலும், கேலியும் செய்து பழித்தது. ஆனால், நாளடைவில் அந்தக் கோட்பாட்டின் பலத்தை மருத்துவ உலகம் ஏற்றுக்கொண்டது. இன்று, Psychiatry என்ற மனநோய் சிகிச்சை மருத்துவம், நல்ல வளர்ச்சியைப் பெற்றிருக்கிறது.

சட்டங்கள் உருவான காலகட்டத்தில், அத்துமீறல்களுக்குக் கடும் தண்டனைகள் கொடுக்கப்பட்டன. ஒவ்வொரு சமூகத்திலும் (நாடுகளில்) கடுமையான சட்டவிதிகளின்படி மனிதன் தண்டிக்கப்பட்டான். அதனால், மனிதனின் செயல்பாடுகள் கட்டுக்குள் இருந்தன. புணர்ச்சிகளின் கட்டுப்பாடுகள் மனிதனைப் பல்வேறு தவறான அணுகுமுறைக்குக் கொண்டு சென்றது.

புணர்ச்சியாளர்களை மருத்துவ உலகம் மூன்று வகைப்படுத்துகிறது. ஆணும் பெண்ணும் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவது, பெண்ணும் பெண்ணும் (Lesbian) அல்லது ஆணும் ஆணும் புணர்ச்சியில் ஈடுபடுவது (Homo Sex) எனவும், ஆண்கள் பெண்கள் என இருபால் உணர்ச்சியாளர்களும் (Bisexuals) இணைந்து குரூப் செக்ஸில் ஈடுபடுவது (Group Sex) ஆகும்.

ஹோமே என்ற வார்த்தைக்கு கிரேக்க மொழியில் ஒரே மாதிரியானவை என்று அர்த்தம். மருத்துவ உலகம் குறிப்பிட்ட மூன்று புணர்ச்சி வகைகளையும் மீறி பலவகைகளில் அதிகரித்து வரும் புணர்ச்சிகளுக்கு என்ன குறியீடு வைப்பது என்று தடுமாறிவிட்டது.

கிரேக்க நாட்டில் இருந்த லெஸ்போஸ் (Lesbos) என்ற தீவில் கி.மு. 7-ம் நூற்றாண்டில் வசித்த பெண்கள், மற்ற பெண்களுடன் சேர்க்கையில் ஈடுபட்டனர். அதனால்தான், பெண்களின் ஓரினச் சேர்க்கைக்கு ‘லெஸ்பியன்’ என்று பெயரிடப்பட்டது.

கிரேக்கம், ரோமாபுரி போன்ற பேரரசுகளில் ஓரினச் சேர்க்கை தவறாகப் பார்க்கப்படவில்லை. கி.பி. 4-ம் நூற்றாண்டுக்குப் பிறகு, ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் மீது இருந்த அங்கீகாரம் இந்த நாடுகளில் மாறத் தொடங்கியது. இயற்கைக்கு மாறான பாலியல்கள், பாவத்துக்குச் சமம் என்று மதங்கள் சொல்லின.

19-ம் நூற்றாண்டில், ஓரினச் சேர்க்கை என்பது மனநலம் பாதிக்கும்

உறவானது மட்டுமல்லாமல் உடல் நலத்துக்குக் கேடானது என்றும் பல தொற்று நோய்களை ஏற்படுத்தக்கூடியதும், மனவக்கிரங்களை அதிகரிக்கச் செய்து மனிதர்களைக் கட்டுப்பாடு அற்றவர்களாக மாற்றி, சமூகத்தில் மோசமான பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியது என்று மருத்துவ உலகம் எச்சரித்தது.

இந்தக் காலகட்டத்தில், ஐரோப்பாவைச் சேர்ந்த மாவீரன் நெப்போலியன், 1804-ம் ஆண்டில் ஓரினச் சேர்க்கையில் ஈடுபடுவது தவறல்ல என்று சட்டம் கொண்டுவந்தார். நெப்போலியன், ஓரினச் சேர்க்கைப் பிரியர் என்பதால் இந்தச் சட்டத்தைக் கொண்டு வந்தார். பிறகு, ஐரோப்பாவில் மக்களாட்சி வந்தபோது சட்டங்கள் மாற்றப்பட்டன. அதில் ஓரினச் சேர்க்கை குற்றமாக அறிவிக்கப்பட்டது.

பெல்ஜியம், நெதர்லாந்து போன்ற நாடுகளில் ஓரினச் சேர்க்கையை மக்கள் ஏற்றுக்கொண்டனர். நெதர்லாந்து, பெல்ஜியம் நாடுகளுக்கு அடுத்ததாக ஸ்பெயின் நாட்டில் ஓரினச் சேர்க்கை அங்கீகரிக்கப்பட்டது. ஸ்பெயின் பிரதமரான ழஜோஸ் லூயிஸ் சமுதாயச் சீர்திருத்த நடவடிக்கை என ஓரினச் சேர்க்கை சட்டத்தைத் தடைசெய்ய முயன்றபோது, 'சமுதாயச் சீர்திருத்தம் என்ற பெயரில் செக்ஸ் சுதந்தரத்தை முடக்க நினைக்கும் கட்சிக்கு ஓட்டுப்போட மாட்டோம்' என்று பெரும்பான்மையான ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் எதிர்ப்பு தெரிவித்ததால், அத்திட்டம் கைவிடப்பட்டது.

ஆணுடன் ஆண், பெண்ணுடன் பெண் செய்துகொள்ளும் ஓரினச் சேர்க்கைத் திருமணங்கள், அவர்கள் தத்தெடுத்து வளர்க்கும் குழந்தைகளின் மனநிலைகள் குறித்து அதிகம் விவாதத்துக்கு உள்ளானது.

2003-ல், கனடா நாட்டுப் பிரதமராக இருந்த ழஜான், 'ஐரோப்பாவில் சில நாடுகளில் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்களின் திருமணத்தை சட்ட ரீதியாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளதைப்போல் கனடாவிலும் விரைவில் ஓரினச் சேர்க்கைக்கு சட்டம் கொண்டு வரப்படும்' என்று அறிவித்தபோது கட்சிக்குள் இருந்தும், பொது மக்களிடம் இருந்தும் அதற்குக் கடுமையான எதிர்ப்பு எழுந்தது.

'இயற்கைக்கு மாறாக, ஆண் அல்லது பெண் யாருடனோ, விலங்குடனோ தன்னிச்சையாக காம விகார உடலுறவு கொள்பவருக்கு, ஆயுள் தண்டனை அல்லது பத்து ஆண்டுகள்வரை நீடிக்கக்கூடிய சிறைத் தண்டனை ஆகியவற்றில் இரண்டில் ஒன்றைத் தண்டனையாக விதிக்க வேண்டும் மற்றும் அவருக்கு அதிக அபராதமும் விதிக்கலாம்'

என்கிறது இந்திய தண்டனைச் சட்டம் பிரிவு-377.

எழுத்தாளர் விக்ரம் சேத், நோபல் பரிசு பெற்ற அமர்தியா சென், அருந்ததி ராய் உள்பட மற்றும் சிலர், இந்தியச் சட்டம் 377 குறித்து விமரிசனங்களை வைத்தனர். இந்தச் சட்டத்தால் அரவாணிகளுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படக்கூடும் என்று கருத்து தெரிவிக்கப்பட்டிருந்தது.

2006-ம் ஆண்டு கணக்குப்படி, இந்தியாவில் மட்டும் 24 லட்சம் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் இருப்பதாகக் கணக்கிடப்பட்டது. இந்தியாவில், முதன்முதலாக ஓரினச் சேர்க்கைக்கு எதிரான இந்தியச் சட்டப் பிரிவு-377 ரத்து செய்வது குறித்து பேச்சு எழுந்தது. தேசிய எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு துறை, மத்திய சுகாதாரத் துறை, குடும்ப நல துறை மூன்றும் கலந்தாலோசித்தன. முடிவில், இந்திய தண்டனைச் சட்டம் பிரிவு-377 தடை செய்யப்பட்டது. ஆனால், ஓரினச் சேர்க்கைக்கு சட்டபூர்வமான அங்கீகாரம் அளிக்கப்படவில்லை. இருப்பினும், சென்ற ஆண்டு பஞ்சாப் மாநிலத்தில் இரு பெண்கள் திருமணம் செய்து கொண்டனர். இவர்களே இந்தியாவில் முதல் ஓரினச் சேர்க்கை தம்பதிகள்.

ஓரினச் சேர்க்கை ஏன் ஏற்படுகிறது?

பெரும்பாலான நேரங்கள் ஒன்றாக இருக்க நேரும் ஆண்கள் அல்லது பெண்கள், ஒருவருக்கு ஒருவர் ஈர்க்கப்படுகிறார்கள். அதாவது, ஹாஸ்டல் அறையில் நீண்ட நாட்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து படிக்கும் மாணவிகள், பிற மாணவிகளின் உறுப்புகளைப் பார்க்க வேண்டிய சூழலுக்கு ஆளாவதால், அதன் மீது ஆர்வம் கொள்கிறார்கள். அதுவே அவர்களை ஒன்றுசேர வைக்கிறது.

படை வீரர்கள், கப்பல் பணியாளர்கள், சிறைக் கைதிகள் போன்றவர்கள் புணர்ச்சியில் ஈடுபட வழியே இல்லாமல், தன்னுடன் இருப்பவர்களைப் பணியவைத்து ஆசையைத் தீர்த்துக்கொள்கிறார்கள். இந்த அனுபவத்தில் ஈர்க்கப்படும் ஆண்கள் தொடர்ந்து இந்தச் செயலில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

போதிய உறவுகொள்ளாமையும் ஒரு காரணமாகிறது. கணவன் அதிகமான வெளியூர் செல்பவர் அல்லது வெளியூரில் பணிபுரிபவர் எனும்பட்சத்தில், ஆசைகளை அடக்கிவைக்க முடியாமல் வீட்டில் இருக்கும் பெண்கள் அல்லது தோழியர் மீது ஆசைகளைத் தீர்த்துக்கொள்கிறார்கள்.

ஒரு சில ஆண்கள் அல்லது பெண்களுக்குப் பிற பாலினம் என்பதைவிட, தங்களைச் சேர்ந்த பாலினம் மீதே அதிக ஆர்வம் ஏற்படுவது உண்டு.

அவர்கள் விருப்பப்படும் நபர்களுடன் செக்ஸில் அதிக ஆர்வத்துடன் ஈடுபடுகிறார்கள்.

வயசுக் கோளாறு எனப்படும் ஆர்வத்தில், எங்காவது எப்படியாவது செக்ஸ் ஆசைகளைத் தணித்துக்கொள்ள ஆண் அல்லது பெண் ஆசைப்படும்போது, இதுபோன்ற சூழலில் மாட்டிக்கொள்வது உண்டு. இது தவிர, ஒரு சிலர் உடுத்தும் ஆடைகள், பெர்சனாலிட்டி, தனித்தன்மை போன்றவையும் ஓரினச் சேர்க்கைக்குக் காரணமாக அமைகின்றன.

முறையான செக்ஸ் உறவில் தான் தேடிய இன்பம் கிடைக்காதபட்சத்தில், இதுபோன்ற முறையில் இன்பம் கிடைக்கிறதா என்று தேடத் தொடங்குகிறார்கள்.

ஓரினச் சேர்க்கையில்தான் அதிக இன்பம் என்பது சரிதானா?

இந்த உலகத்திலேயே அதிக இன்பத்தை நாங்கள்தான் அனுபவிக்கிறோம் என்பதுதான் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்களின் கோஷமாகும். ஏனெனில், ஒரு பெண்ணின் ஆசையை எந்தக் காலத்திலும் வேறொரு பெண்ணால் புரிந்துகொள்ளவே முடியாது. அதுபோல், ஆணின் உடல் ரகசியத்தை இன்னொரு ஆண்தான் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும் என்கிறார்கள். அதனால், இங்கே ஒருவருக்கொருவர் எதுவும் பேசிக்கொள்ளாமலே செக்ஸ் ஆசைகள் நிறைவேறுகின்றன. ஒவ்வொரு கலவியின்போதும் ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் உச்சகட்டத்தை அனுபவிக்கிறார்கள் என்கின்றனர் மருத்துவ ஆய்வாளர்கள்.

ஆண்களைப் பொறுத்தவரை, வாய் வழி உறவும், பின்பக்க உறவும் பிரதானமாக இருக்கிறது. பெண்களைப் பொறுத்தவரை வாய்வழி உறவும், உறுப்புகளைச் சுவைத்தலும், பிற அந்நியப் பொருள்களைப் பிறப்புறுப்புகளில் நுழைத்துக்கொள்வதும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

ஒரு பெண், செக்ஸ் ஆசைகளை வெளிப்படையாகத் தெரிவிக்கும்போது, ஆண் தவறாக நினைத்துக்கொள்வானோ என்ற அச்சம் ஏற்படுவது உண்டு. அதேபோல், ஆண் அடிக்கடி உணர்ச்சிவசப்பட்டால், அவனை செக்ஸ் அடிமை என்றோ செக்ஸ் வெறியன் என்றோ மனைவி நினைத்துக்கொள்வாள் என்ற அச்சம் ஏற்படுவது உண்டு. இங்கே அதுபோன்ற எந்தச் சங்கடங்களும் இந்த உறவுகளில் இல்லை என்பதால் சுதந்தரமாக ஈடுபடுகிறார்கள். அதனால், குறைவான இன்பம் கிடைத்தாலும் அதிக இன்பமாகவே தெரிகிறது.

ஓரினச் சேர்க்கை சரியா? தவறா?

சட்டப்படி பார்த்தால் தவறு என்று சொல்லலாம். ஆனால், தனிப்பட்ட முறையில் இது ஒவ்வொரு மனிதனின் ஆசை மற்றும் ஆர்வத்துக்கு வடிகால் ஆகும். அனைவரும் இட்லி அல்லது தோசைதான் சாப்பிட வேண்டும் என்று சொல்ல முடியாது என்பதுபோல், அனைவருமே முறையான கலவியில் மட்டுமே ஈடுபட வேண்டும் என்று கட்டுப்படுத்த முடியாது.

அதனால், ஓரினச் சேர்க்கை தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்குச் சொந்தமானது. இதைச் சரி அல்லது தவறு என்று சொல்ல வேண்டியதில்லை. ஆனால், ஓரினச் சேர்க்கையாளர்களில் பலர் ஒரே ஜோடியுடன் இன்பம் காண்பதில்லை என்பது பெரும் குறைபாடு ஆகும். ஆண்கள் பல ஆண்களுடனும், பெண்கள் பல பெண்களுடனும் உறவுகொள்கிறார்கள். மேலும், இந்தப் பழக்கத்தில் ஈடுபடுபவர்கள் பெரும்பாலும் ஆணுறை பயன்படுத்துவது போன்ற முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதில்லை. அதனால், ஒருவருக்கு நோய் இருக்கும்பட்சத்தில் பலருக்கும் பரவ ஏதுவாகிறது.

சமூகத்தில் இந்த உறவானது பிறருக்குத் தெரியவரும்பட்சத்தில், அவமானமாகக் கருதுவார்கள். அதனால், இந்த உறவில் இருப்பவர்கள் குடும்பத்தை விட்டுப் பிரிய வேண்டிய சூழல் வரலாம்.

பொதுவாகவே, ஒரு மாறுதல் என்ற ரீதியில் எப்போதாவது இந்த உறவை மேற்கொள்வது ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கலாம். தொடர்ந்து இதற்கு அடிமையாக மாறாமல் இருப்பது நல்லது.

ஆண்கள் அல்லது பெண்களாக இருந்தாலும் ஆசனவாயிலில் கை அல்லது உறுப்புகளை நுழைத்து உறவுகொள்ளும்பட்சத்தில், நோய்த் தடுப்பு ஏற்பாடுகளை முன்கூட்டியே செய்துகொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

குரூப் செக்ஸில் ஈடுபடுவது தவறா?

கண்டிப்பாகத் தவறுதான். ஏனெனில், இது பல நேரங்களில் குடும்ப உறவு சீரழியவும், செக்ஸ் வீடியோ, மிரட்டல் என பல்வேறு சிக்கலுக்குக் காரணமாகிறது. குரூப் செக்ஸில் கலந்து கொண்ட பிறகு, மனைவி மீது கணவனுக்கு இருக்கும் மதிப்பு போய்விடுகிறது. அவளைத் தீண்டத்தகாதவளாகவே, செக்ஸ் வெறி பிடித்தவளாகவே பார்க்கிறான். மேலும், நோய் ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உண்டு. வித்தியாசமான முறைகளில் ஈடுபடுவதாகச் சொல்லி வலி ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

அதனால், எக்காரணம் கொண்டும் குரூப் செக்ஸில் ஈடுபடாமல் இருப்பது நல்லது.

ஓரினச் சேர்க்கையைச் சிறந்த முறையில் அனுபவிப்பது எப்படி?

நேரடியாகப் பிறப்புறுப்புகளில் செய்கையைத் தொடராமல் கண், காது, வாய், மார்பகம் போன்ற இடங்களில் எல்லாம் இன்பத்தைத் தேட வேண்டும். பார்ட்னர் பெரும்பாலும் மனத்துக்குப் பிடித்தமானவராக இருப்பார் என்பதால், தன்னுடைய செய்கை பிடித்திருக்கிறதா அல்லது வேறு எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று கேட்டு அதன்படி செய்யலாம். முடிந்தவரை, நீண்ட நேரம் உறவை நீட்டிக்க வேண்டும். பார்ட்னரின் உடலை அங்குலம் அங்குலமாக ரசித்து ரசித்து ஈடுபடும்பட்சத்தில், ஓரினச் சேர்க்கையில் பெண்கள் மிக அதிகமான முறை உச்சகட்டத்தை அடைய முடியும். ஆண்கள் விந்து வெளியேற்றத்துடன் உச்சகட்டத்தையும் அதிகமுறை அடையலாம்.

திருநங்கைகளுடன் உறவுகொள்ளலாமா?

திருநங்கைகளுக்கு, ஆண்பெண்ணுக்கு உரிய பாலுறுப்புகள் இருப்பதில்லை. இருந்தாலும் அவை பயன்படுவதில்லை. அதற்காக, அரவானிகளுக்குப் பாலுணர்வே இல்லாமலோ அல்லது ஏற்படாமலோ போய்விடுவதில்லை. ஏனெனில், பாலுணர்வு என்பது உடல் மட்டுமே சார்த்தது அல்ல. மனமும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கும் பாலுணர்வு வேட்கை, திருநங்கைகளுக்கும் இருக்கும் என்பதே மருத்துவ உண்மை.

திருநங்கைகள் யாரும் விரும்பி திருநங்கைகளாகப் பிறப்பதில்லை. இயற்கையின் போக்கில் காரணம் புரியாத விந்தைகளில் ஒன்றாகவே திருநங்கைகள் உருவாகிறார்கள். அதனால், அவர்களுக்கு உயிரின் அடிப்படை வேட்கையான பாலுணர்வு வேட்கை இருக்கக் கூடாது என்றும் எதிர்பார்க்கமுடியாது.

திருநங்கைகள் பெரும்பாலும் ஆண்களுடன் உறவுகொள்ளவே விரும்புவார்கள். அவர்கள் இயற்கையில் ஆண்களாக இருந்தாலும், ஆண் உடல் மீதான ஆசையில்தான் பெண்களாக மாறுகிறார்கள். ஆண்களைக் கவரவே பெண்களைப்போல் செயல்படுகிறார்கள். ஆண்களுடன் உறவுகொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகவே தங்களது ஆண்குறிகளை வெட்டிக்கொள்கிறார்கள். அதனால், திருநங்கைகளுடன் ஆண்கள் மட்டுமே அதிக அளவில் கூடுகிறார்கள்.

திருநங்கைகளுடன் பெரும்பாலும் வாய்வழி உறவு மற்றும் ஆசனவாய் உறவு மட்டுமே நிகழ்கிறது. திருநங்கைகளுடன் பின்னிப்பிணைந்து

உச்சகட்டத்தை ரசிக்கும் அளவுக்கு ஆண்கள் அல்லது பெண்கள் இன்னமும் முதிர்ச்சி அடையவில்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். அதனால், அவர்களை ஒரு செக்ஸ் வடிகாலாகவே கருதுகிறார்கள் என்பதுதான் உண்மை.

தன் இணையின் சிறுநீரைக் குடிப்பதைச் சில பெண்கள் விரும்புவதாகச் சொல்லப்படுவது உண்மையா?

கலவியில் எதுவுமே சரி அல்லது தவறு என்பதில்லை. மனசுக்குப் பிடித்த துணை கிடைக்கும்பட்சத்தில் எதுவும் செய்ய ஆண்-பெண் இருவருமே தயாராகத்தான் இருப்பார்கள். பி.டி.எஸ்.எம். எனப்படும் வன்முறை மூலம் புணர்தலும் இந்த வகையைச் சேர்ந்ததுதான்.

இருவரும் இணைந்து ஆசைப்பட்டு செக்ஸ் புணர்ச்சியில், விருப்பமான எது செய்தாலும் தவறில்லை. தன்னுடைய இணைக்கு எவ்விதமான ஆபத்தும் ஏற்பட்டுவிடாமல் இருக்க வேண்டும். எவ்விதமான நோய்த்தொற்றும் ஏற்பட்டுவிடக் கூடாது என்பன முக்கியக் கொள்கைகளாக இருத்தல் வேண்டும்.

பெரும்பாலும், இதுபோன்ற காட்சிகள் வீடியோவில் மட்டுமே காணப்படும் என்பதால், பெரும்பாலோர் பின்பற்ற வேண்டியதில்லை. பின்பற்றுமாறு இணையைக் கட்டாயப்படுத்தவும் கூடாது. ஆண்-பெண் சேர்க்கை, ஆண்-ஆண் சேர்க்கை, பெண்-பெண் சேர்க்கை, குரூப் செக்ஸ் என எப்படி இருந்தாலும், அதன் நோக்கம் முழுமையான இன்பம் அடைதல் என்பதாகும். தான் மட்டும் இன்பம் அடையாமல், தனக்கு இன்பம் கொடுத்த பார்ட்னருக்கும் அதிகபட்ச இன்பம் தர வேண்டும் என நினைத்துச் செயலாற்றத் தொடங்கினாலே, உறவு என்பது இனிமையானதாக மாறிவிடும்.

ஆண்களால் பெண்களைத் திருப்திப்படுத்துவது முடியாது என்று சொல்வது உண்மையா?

இது ஒரு தவறான நம்பிக்கையாகும். பெண்கள் உச்சகட்டம் அடையாதபட்சத்திலும், ஆண் அதிக சிரமம் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாதே என்ற நல்ல எண்ணத்தில் உச்சகட்டம் வந்ததாக நடிப்பது உண்டு. அதனால் பெண்களைப் பற்றி இப்படி வதந்திகள் பரப்புவது சரியல்ல.

உச்சகட்டம் அடைவதற்கு உடல் செய்கையைவிட மனசே முக்கியக் காரணம். அதனால், ஆணும் பெண்ணும் மனத்தோடு மனம், உடலோடு உடல் ஒட்டி உறவாடி அன்பு செலுத்தி உறவுகொள்ளும்போது, பெண்களைக் கண்டிப்பாக உச்சகட்டம் அடையச்செய்ய முடியும்.

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

இன்னொருவகையில் சொல்வதென்றால், பெண் தனியாகவே உச்சம்
அடையத் தகுதிபடைத்தவளாக இருப்பதால், ஆணுடன்
இணையும்போது மிக எளிதில் உச்சம் அடையமுடியும். அதற்கான
சூட்சுமங்களைப் பெண்ணிடம் இருந்தே கற்றுக்கொண்டு, அவளைத்
திருப்திப்படுத்தினாலே போதும், பெண் எளிதில் இன்பம்
அடைந்துவிடுவாள். இன்பம் அடைந்த பெண்ணால் ஆணும் அதிக
இன்பம் அடைவான். அதனால், அந்தக் குடும்பம் முழுவதும் இன்ப ஒளி
பரவும்.

<https://telegram.me/aedahamlibrary>



11. ஏன் வேண்டும் உச்சகட்டம்?

தன்னுடைய உடலில் எவ்வளவோ இன்பம் பொதிந்து கிடக்கிறது என்ற உண்மை தெரியாமல் அல்லது தெரிந்தும் அதை அனுபவிக்க முடியாமல் இவ்வளவு காலமும் பெண்கள் கட்டுப்பட்டியாக இருந்துவிட்டார்கள். ஆனால், இன்று வீட்டுக்கு வீடு தொலைக்காட்சிப் பெட்டி, இன்டர்நெட், தொலைபேசி மூலமாகத் தெரியாத பல விஷயங்களையும் புரியவைத்திருக்கிறது விஞ்ஞானம். அதனால், இவ்வளவு காலம்

இருந்ததுபோல் இனியும் பெண்கள் ஏமாளியாக இருக்கப்போவதில்லை என்பதுதான் உண்மை.

தன்னுடைய இன்பத்தை மட்டும் பெண்களின் உடலில் தணித்துக்கொண்ட ஆண்கள், இனியும் அப்படியே சுயநலவாதிகளாக இருக்க முடியாது. பெண்களும் இன்பம் வேண்டும் என்று கேட்கத் தொடங்கிவிட்டார்கள். அதற்காகப் போராடவும் தொடங்கிவிட்டார்கள். பெண்களுக்கு இன்பம் கிடைக்காதபட்சத்தில், ஆண்களுக்கும் இன்பம் கிடைக்கப்போவதில்லை என்பதுதான் இன்றைய நிலை. அதனால், செக்ஸ் இன்பம் இனி பரஸ்பரம் இருவரும் அனுபவிப்பதாகவே இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு கலவியின்போதும் ஆண்கள் எளிதில் உச்சகட்டம் அடைந்துவிடுகிறார்கள். அதுபோல் ஒவ்வொரு கலவியிலும் பெண்களும் உச்சகட்டத்தை எதிர்பார்க்கிறார்கள். அதற்கு உதவி செய்ய வேண்டியது ஆண்களின் கடமையாகும். இந்தச் செயல்பாடுகளில் இருந்து ஆண்கள் தவறினால் அல்லது தவிர்த்தால், குடும்ப உறவு சிதையும் சூழல் உருவாகிவருகிறது. அதனால்தான், இன்று நீதிமன்றத்தில் விசாரணைக்கு வரும் குடும்ப வழக்குகள் பெரும்பாலும் ஆண்களால் திருப்திப்படுத்த இயலவில்லை என்ற குற்றச்சாட்டுகளுடனே வருகின்றன.

திருமணம் என்பது ஒரு சமூக ஒப்பந்தம். இரண்டு மனங்கள் இணைந்து வாழ்வதற்கான ஏற்பாடு மட்டுமே என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்டால், திருமணம் என்ற சடங்கில் எந்த தெய்வீகத்தன்மையோ, புனிதத்தன்மையோ இல்லை என்பதைப் பெண்கள் இப்போது அறிந்துகொண்டார்கள். அதனால், விவாகரத்து என்ற சொல் பெண்களை எந்தவிதத்திலும் இப்போது அச்சுறுத்துவதில்லை.

இந்திய திருமணச் சூழலில் திருமணத்துக்கு முன் மணம் செய்துகொள்ளவிருக்கும் இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் அறிந்துகொள்வது அவ்வளவு எளிதல்ல. அதனால், திருமணம் முடிந்து நிகழும் உடல் சங்கமத்தின் முதல்படியில் ஏறும்போதே சறுக்கல் எதுவும் விழுந்துவிடக் கூடாது என்பதில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். மனத் தடுமாற்றம், ஏமாற்றம், வெறுப்பு ஆகிய உணர்ச்சிகளைச் சுமந்துகொண்டு முதலிரவு அறைக்குள் நுழைந்தால் வேதனைதான் மிஞ்சும்.

எனக்கு அழகான மனைவி கிடைக்கவில்லை. மனைவியின்

அணுகுமுறையே சரியில்லை. செக்ஸ் விஷயத்தில் ஒண்ணுமே தெரியவில்லை என்ற ஆதங்கமான குற்றச்சாட்டுகளை ஆண்கள் சுமத்துவது உண்டு. தங்களது மனத்தில் எழுந்த ஆசைகளை மாயக்கண்ணாடியில் தெரிந்துகொண்டு நடக்க வேண்டும் என்பது ஆண்-பெண் இருபாலரின் ஒருமித்தக் கருத்து. ஆனால், சில ஆசைகளை வார்த்தைகளில் வெளிப்படுத்துவதைவிட செயலில் காட்ட முனைவது மனித இயல்பு. அதை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தில் ஆணோ, பெண்ணோ இருக்க வேண்டும்.

பரீட்சை எழுதும்முன் எப்படி பாடங்களைப் படித்து தயாராகிறோமோ, அப்படித்தான் முதலிரவு அறைக்குள் நுழையும்போது மனத்தெளிவுடன், விழிப்புணர்வுடனும் இருக்க வேண்டும். செக்ஸ்தானே என்று அலட்சியமாக இருந்துவிட்டு உங்களறது ஆசைகளை நிறைவேற்ற முனைந்தால் உங்களுடைய எதிர்பார்ப்புகள் தோற்றுப்போகும். இது எத்தனையோ தம்பதிகள் வாழ்க்கையில் நடந்துள்ளது.

முதலிரவு சம்பவங்களைப் பலர் தங்களது வாழ்க்கையில் நினைத்துப் பார்ப்பது உண்டு. பலருக்கு, இனிமையான நினைவுகளாக இருக்கும். பலருக்கு, வேதனையாக இருக்கும். அன்றைய தினம் மனத்தில் ஏற்பட்ட காயம் ஆறாமல் உறுத்திக்கொண்டே இருக்கும். அந்தத் தோல்வியில் இருந்து ஆண் அல்லது பெண் பாடம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். உடனே செக்ஸ் பற்றி முழுமையான விழிப்புணர்வு ஏற்பட வேண்டும். தேடித்தேடி இன்பங்களைக் கண்டறிந்தால் மட்டுமே, இந்த பந்தத்தை நிலைத்து நிற்கச் செய்யமுடியும்.

இன்பம் பற்றிய அறிதல் எதுவும் இன்றி, தன்னுடைய இன்பத்தை மட்டுமே ஆண் பெரிதாக நினைத்தால், பெண் மன்னிக்கமாட்டாள். அதனைப் பொருந்தா திருமணம் என்று பிரிந்துவிடுவாள். இன்பம் தராதவன் பற்றி முந்தைய காலங்களில் வெளியே சொல்ல பெண்கள் கூச்சப்பட்டார்கள். ஆனால், இப்போது தன் மீது தவறு இல்லாதபட்சத்தில், ஆணின் குறைபாடுகளை, அந்தரங்கங்களை அம்பலப்படுத்தி பிரிவதைத் தவிர வேறு வழி இல்லை என்று பெண்கள் முடிவு எடுக்கத் தொடங்கிவிட்டார்கள்.

இன்றைய தினம், பல்வேறு காரணங்களைக் காட்டி விவாகரத்து பெற இயலும்.

1. வாழ்க்கைத் துணைவர் அல்லாத வேறு ஒருவருடன் விரும்பி உடலுறவுகொள்ளுதல்.

2. மனுதாரரை உடல்ரீதியாகவோ, மனரீதியாகவோ கொடுமை செய்தல்.
3. மனுதாரரை இரண்டுக்கும் மேற்பட்ட ஆண்டுகளுக்குக் கைவிட்டுச் செல்லுதல்.
4. தம்பதிகளில் ஒருவரு தீர்க்கமுடியாத அளவில் மனநோய்க்கு ஆளாதல்.
5. தம்பதிகளில் ஒருவர் எளிதில் தொற்றக்கூடிய பால்வினை நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருத்தல்.
6. தம்பதிகளில் ஒருவர் தொடர்ந்து ஏழு ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக உயிருடன் உள்ளாரா, இல்லையா என்று தெரியாதிருத்தல்.
7. திருமணமான கணவன், ஓரினப் புணர்ச்சி மற்றும் விலங்குகளுடன் புணர்ச்சி (Beastility) வைத்திருத்தல்.
8. ஆண்மையற்று இருத்தல் அல்லது பெண்ணைத் திருப்திப்படுத்த முடியாத நிலையில் இருத்தல்.
9. தம்பதிகளில் ஒருவர் இந்திய தண்டனைச் சட்டத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ள குற்றம் ஒன்றுக்காக ஏழு ஆண்டுகளுக்குக் குறையாத சிறைத் தண்டனை பெறுதல் போன்ற சூழ்நிலைகளில் மணமுறிவு (விவாகரத்து) கேட்டு மனு செய்யலாம்.

கணவனுக்கு விதிக்கப்பட்ட திருமணக் கடமைகளான மனைவியை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ளுதல், குழந்தைகளைப் பராமரித்தல் ஆகியவற்றைக் கணவன் மூன்று ஆண்டுகளுக்குப் புறக்கணித்தால், கணவன் ஆண்மையற்று இருந்தால், தொழுநோய் பீடிக்கப்பட்டிருந்தால், தொற்றக்கூடிய பால்வினை நோய் இருந்தால், திருமணத்துக்குத் தேவையான மனவளர்ச்சி இல்லாமல் இருந்தால், பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு ஆதரவாகவே நீதிமன்றம் இருக்கிறது.

எனவே, பொருந்தா மண உறவில் யாரும் விருப்பம் இல்லாமல் நீடிக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஒரு சில சூழ்நிலையில், செக்ஸ் குறைபாடு ஆண் அல்லது பெண்ணுக்கு ஏற்படுவது தவிர்க்கமுடியாது. இதில் மனநலப் பாதிப்பு முதல் இடத்தைப் பிடிக்கிறது. அதாவது பயம், கவலை, அறியாமை, வெறுப்புணர்ச்சி ஆகியவற்றால் ஏற்படக்கூடிய மன நோயும், செக்ஸ் குறைபாடும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு உடையது.

இவைதவிர, ரத்தக் குழாய் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், நாளமில்லாச்

சுரப்பிகளின் குறைபாடுகளால் உண்டாகும் பாதிப்புகள், தைராய்டு சுரப்பு குறைவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள், ஆண்-பெண் ஹார்மோன் சுரப்பிகளின் குறைபாடுகள் காரணமாகவும் செக்ஸ் குறைபாடு ஏற்படலாம். இதனால், செக்ஸ் அனுபவிக்க விரும்பம் இன்றி இருக்கலாம்.

அடுத்த முக்கியப் பிரச்னை சர்க்கரை நோய். சிறுநீரகக் கோளாறுகள், ரத்த சோகை போன்றவற்றாலும் செக்ஸ் குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. இதுபோன்ற காரணிகளால், செக்ஸ் குறைபாடுகள் ஏற்படும்பட்சத்தில், உடனடியாக தகுந்த சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வது, பேசி நிலைமையைப் புரியவைப்பது போன்றவை மிகவும் முக்கியமாகும்.

உடல் நலத்துக்கு முக்கியப் பங்கு!

தாம்பத்தியத்தில் வெற்றிக்கும், தொடர் வெற்றிக்கும் கணவன்-மனைவி இருவரின் உடல்நலமும், மனநலமும் முக்கியம் என்பதைப் பார்த்தோம். அதனால், அன்றாட உணவில் ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்த புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருள்கள் நிறைந்த சைவ, அசைவ உணவுகளையும், காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகள் போன்றவற்றையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

* எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும், பாலியல் சக்தியை அதிகரிக்கும் என்று சொல்லும் போலி மருந்துகளைச் சாப்பிடக் கூடாது.

* சாப்பிட்டதும், உடலுறவை வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. இதனால், முழுமையான இன்பம் கிடைக்காது. வயிற்றில் உணவு முழுமையாக இருந்தால், செயல்பாடுகளில் ஆர்வம் காட்ட முடியாது.

* உறவுக்கு முன், இனிமையான உரையாடலும், உணர்வு பரிமாறலும், முன் விளையாட்டுகளும் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உறவில் முழுமை பெற முடியும்.

* தாம்பத்தியம் ஓர் இனிய சங்கீதம். இசைப்பதும், ரசிப்பதும் மென்மையாகவும் நிதானமாகவும் இருக்க வேண்டும். ஆவேசமும், அவசரமும் காட்டினால், தாம்பத்தியம் அரைகுறையாகவும் அலங்கோலமாகவும் ஆகிவிடும்.

* கோபம், சண்டையைத் தீர்க்கக்கூடிய சக்தி செக்ஸுக்கு உண்டு. ஆனால், மன ஒற்றுமை ஏற்படாமல் உடல்களால் மட்டுமே இயங்கி உடல் வேட்கையைத் தணிக்க முயற்சிப்பது நல்லதல்ல. மேலும், ஆழ்ந்த மன பாதிப்புகள் தாம்பத்திய உறவுக்குப் பெரும்

எதிரியாகும்.

- * தாம்பத்தியத்தில் ஒரேமாதிரி செயலாற்றும் இயந்திரத்தனங்கள் இனிமை தராது. அதேநேரத்தில், அளவுக்கு மீறிய எல்லா மீறல்களும் சிக்கலில் விட்டுவிடும்.
- * மனமும் உடலும் ஒத்துழைக்கும்வரை அடிக்கடி உளவுகொள்ள முடியும் என்றாலும், தம்பதிகள் தங்களுக்கும் சில கட்டுப்பாடுகள் விதித்துக்கொண்டால், உறவு பற்றி ஆவலாக எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்து இன்பம் அடையமுடியும்.
- * வயது அதிகரித்ததும், குழந்தை வளர்ந்ததும் தாம்பத்திய உளவுகொள்வது பாவம் என்று நினைக்கத் தேவையில்லை. இன்பம் தரும் உடலுறவுக்கு வயது ஒரு தடை அல்ல.
- * கணவன்-மனைவியின் அந்தரங்கமான இல்லற வாழ்வில் ஒருவர் விருப்பத்தை மற்றொருவர் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அத்துடன் அதை முடிந்தவரை நிறைவேற்ற முயற்சிக்க வேண்டும்.
- * செக்ஸில் எதுவுமே தவறில்லை என்பதால், இப்படிப் பேசினால் அநாகரிகம் , அப்படிச் செய்தால் அநாகரிகம் என்று எண்ணத் தேவையில்லை. படித்தவர்கள், நல்ல வேலையில் இருப்பவர்கள் இதுபோன்று எல்லாம் செய்யக் கூடாது என்று தங்களுக்குள் கட்டுப்பாடு விதித்துக்கொள்ளக் கூடாது. இருவரது விருப்பங்களில் ஆரோக்கியமான அனைத்துமே, சுகமான அனைத்துமே பாலியல் வாழ்க்கை நெறிப்படி சரியானதுதான்.
- * தாம்பத்திய தாகம் ஒரே அலைவரிசையில் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இருப்பதில்லை. ஆணுக்கு அடிக்கடி ஆசை ஏற்படும் என்றாலும், பெண்ணுக்குத் தொல்லைதரக் கூடாது என்று அடக்குபவர்கள் அதிகம். இதை மனைவி புரிந்துகொள்ளாதபட்சத்தில், மனைவி மீது வெறுப்பு ஏற்படுவது தவிர்க்கமுடியாது. எனவே, ஆண்களின் மனநிலை அறிந்து பெண்கள் ஒத்துழைக்க வேண்டும்.
- * அடிக்கடி உடலுறவு வைத்துக்கொள்ள விரும்பும் பெண்களும் உண்டு. அவர்களது விரும்பத்தை ஆண்கள் உதாசீனப்படுத்தாமல் முடிந்தவரை நிறைவேற்ற முயற்சிக்க வேண்டும்.
- * செக்ஸ் இணையத் தளங்கள் பார்ப்பது, செக்ஸ் புத்தகம் படிப்பது, சிடி பார்ப்பது போன்றவை என்றாவது ஒருநாள் என்றால் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியதே. ஆனால், அது இல்லாமல்

உறவுகொள்ள முடியாது என்ற நிலை ஏற்பட்டுவிடக் கூடாது என்பதில் தம்பதிகள் தெளிவாக இருக்க வேண்டும்.

- * தாம்பத்திய உளவை அதிகரிக்கும் சக்தி, கீரை மற்றும் பழங்களுக்கு உண்டு. மீன், புறா, வெள்ளாட்டுக்கறி, இறால் போன்றவை மிகவும் நல்லது. பேரிச்சம்பழம், பாதாம் பருப்பு, பசும்பால் போன்றவையும் ஆண்--பெண் உறவுக்கு வலிமையும், இனிமையும் சேர்க்கக்கூடியவை.
- * உடல் சூடாக இல்லாமல் குளிர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். உறவுக்குள் நுழையும்முன், தம்பதியர் இருவரும் குளித்தல் நல்லது. குளிக்கமுடியாதபட்சத்தில் உடலை நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவி, வாசனைத் திரவியங்களைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.
- * இருவரும், தூக்கத்துக்குப்போகும்முன் கலவி நேரத்தைத் தேர்வுசெய்ய வேண்டியது மிகவும் அவசியம். அலுவலக வேலையை முடித்துவிட்டு நள்ளிரவில் வந்து வீட்டில் இருக்கும் மனைவியிடம் செக்ஸ் வைத்துக்கொள்ள கணவன் நினைத்தால் அவள் தயாராக இருக்கமாட்டாள். ஏனெனில், நீண்டநேரம் கணவனுக்காகக் காத்திருந்து ஏமாந்துபோயிருக்கும் அவளால், உடனடியாக கலவிக்குத் தயாராக முடியாமல் போகும்.
- * தாம்பத்தியத்தில் பெரும் குறையாக இருப்பது தம்பதிகளின் அவசர உடலுறவு ஆகும். யாருமற்ற நேரம், இடம் போன்றவற்றைத் தேர்வுசெய்து தொந்தரவு இல்லாமல் உறவை அனுபவிக்கும்போது மட்டுமே இன்பத்தின் எல்லைவரை செல்லமுடியும். கூட்டுக்குடும்பத்தினருக்கு இது பெரும் குறையாக இருந்தால், இதற்கென சுற்றுலா செல்லும் வாய்ப்புகளை உருவாக்குதல், தாய் வீட்டுக்குக் கணவனை அழைத்துச் செல்லுதல் போன்றவை அவசியமானதாகும்.
- * தம்பதிகளுக்குள் முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டிய சொல், கூச்சம். எதற்காகவும் எப்போதும் கூச்சப்படாமல் உறவில் இறங்கும்போதுதான், இருவரும் ஆசைப்பட்டதைக் கேட்கவும், கொடுக்கவும் முடியும்.

ஒவ்வொரு ஆணும் பெண்ணும், தாம்பத்தியத்தில் இன்பத்தின் எல்லைவரை சென்று, உச்சகட்டம் என்ற முத்தெடுத்து சந்தோஷமாக வாழ முடியும் என்பதையே இதுவரை சொல்லி, அதற்கான

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

வழிமுறைகளையும் சொல்லி இருக்கிறோம்.

குறிப்பாக, தாம்பத்தியத்தில் உச்சகட்ட இன்பத்தைத் தொட்ட பெண்கள், ஆண்களிடம் மிகவும் அன்பாகவும், இனிமையுடனும் பழகுவார்கள். அவளுக்குக் கிடைத்த சந்தோஷத்தைப் பல மடங்கு அதிகமாக ஆணுக்குத் தருவாள். பெண் சந்தோஷமாக இருந்தால், அந்த சந்தோஷத்தைக் குடும்பத்தில் காட்டுவாள். அதனால், அந்த வீடு ஒரு கோயிலாக ஒளிவீசும். அந்த இல்லமே நல்ல இல்லமாக பிறருக்கு வழிகாட்டும். அனைவரையும் சந்தோஷமாக வாழவைக்கும்.

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

[பாலுறவு நிலைகள் - படங்கள்](#)

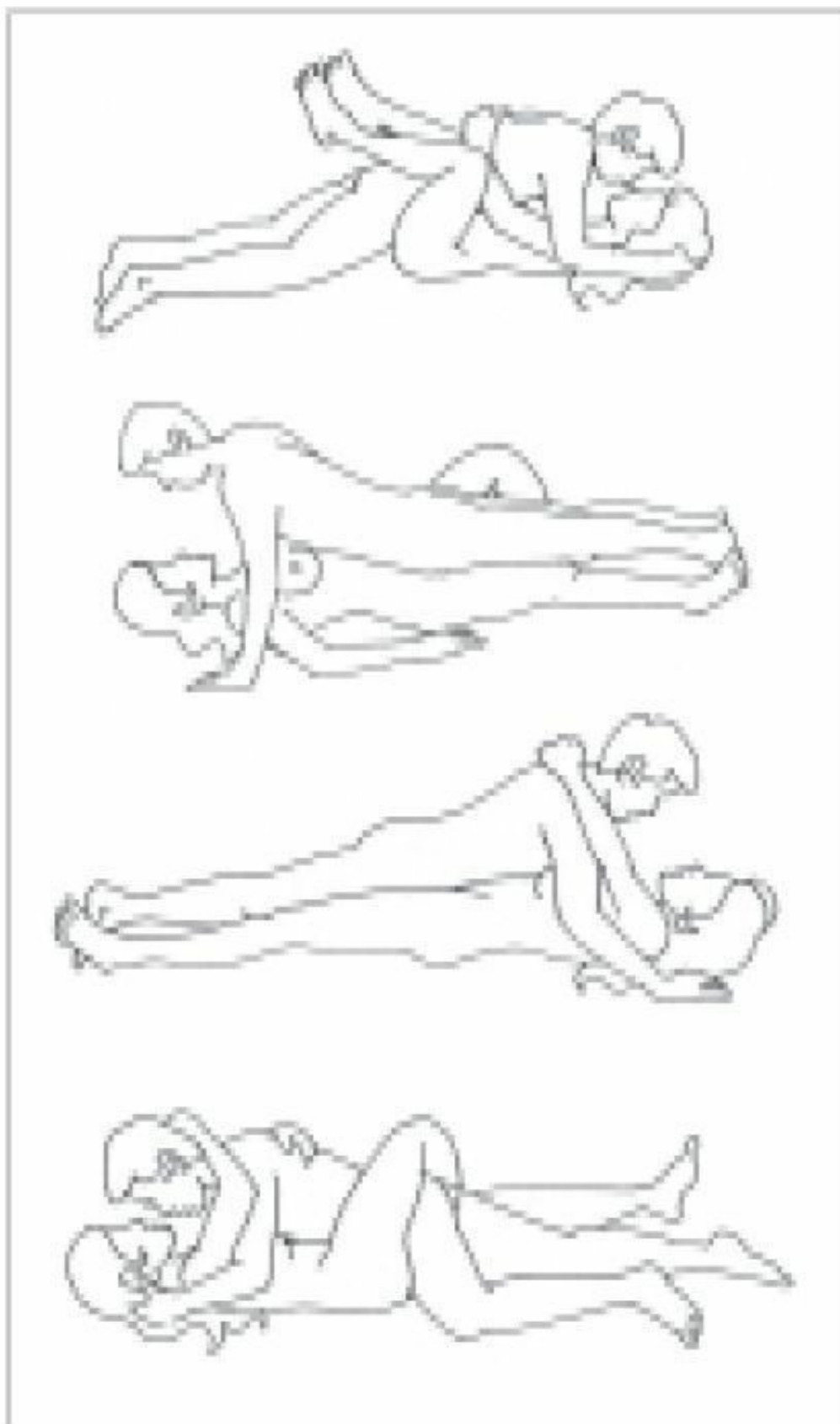
<https://telegram.me/aedahamlibrary>

ஆண் மேல்புறமாக இருந்து பாலுறவுகொள்ளும் நிலைகள்



<https://telegram.me/aedahamlibrary>

<https://telegram.me/aedahamlibrary>



<https://telegram.me/aedahamlibrary>

<https://telegram.me/aedahamlibrary>



<https://telegram.me/aedahamlibrary>

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

பெண் மேல்புறமாக இருந்து பாலுறவுகொள்ளும் நிலைகள்



<https://telegram.me/aedahamlibrary>

<https://telegram.me/aedahamlibrary>



<https://telegram.me/aedahamlibrary>

<https://telegram.me/aedahamlibrary>



<https://telegram.me/aedahamlibrary>

<https://telegram.me/aedahamlibrary>



<https://telegram.me/aedahamlibrary>

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

நின்ற நிலையில் பாலுறவுகொள்ளுதல்

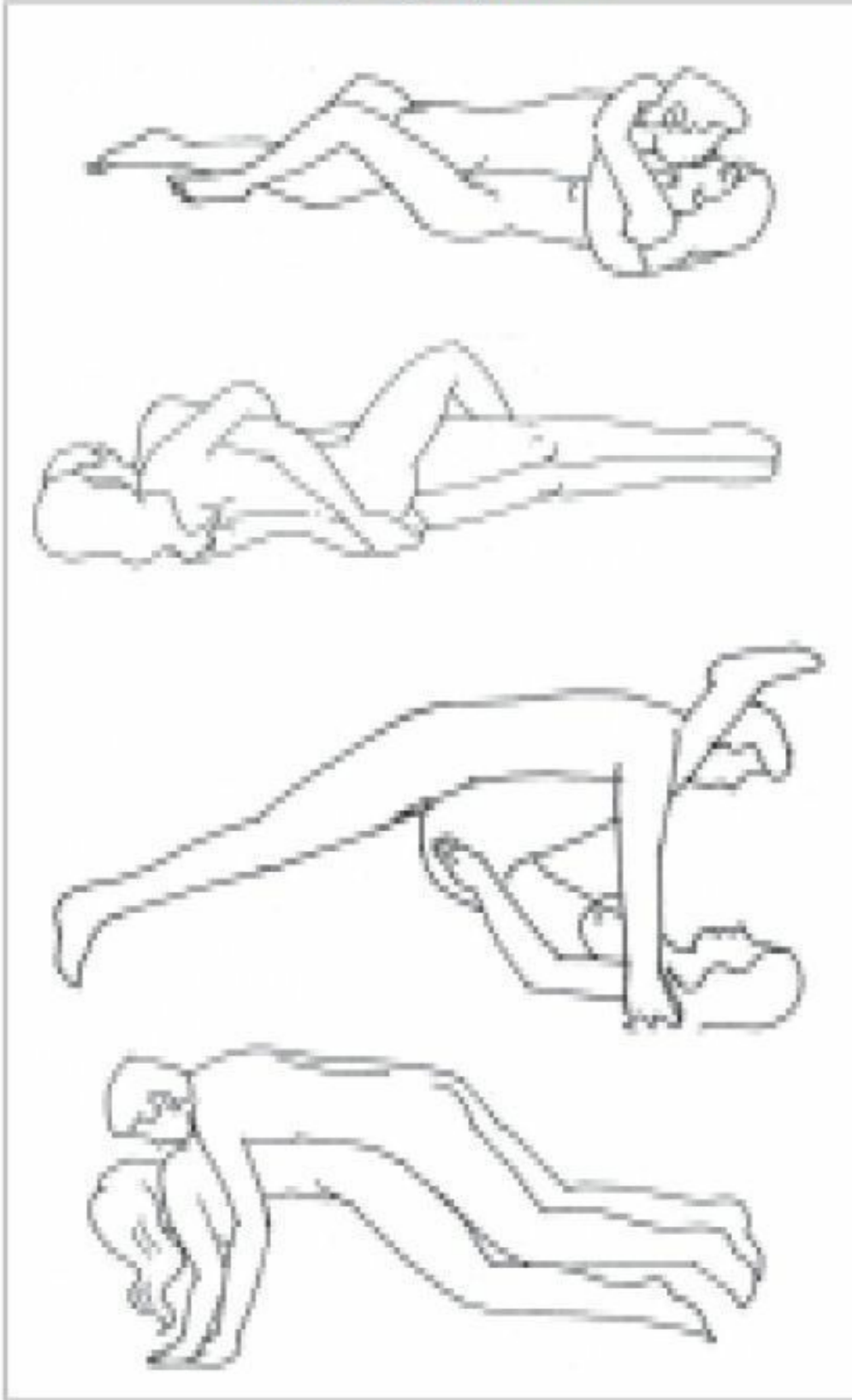


<https://telegram.me/aedahamlibrary>

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

சிறப்புப் பாலுறவு நிலைகள்

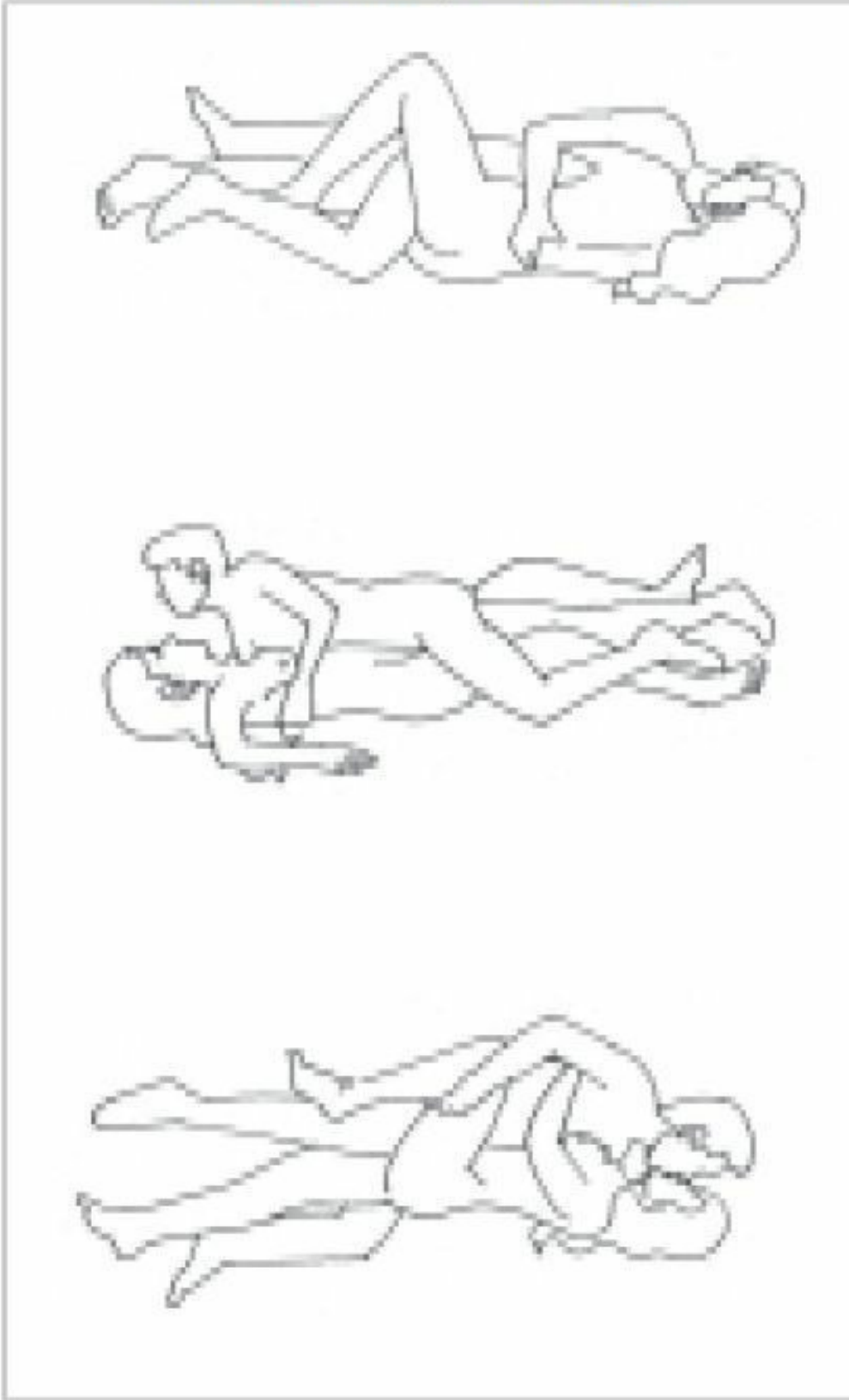


<https://telegram.me/aedahamlibrary>

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

ஒருக்களித்து படுத்த நிலையில் பாலுறவு



<https://telegram.me/aedahamlibrary>



<https://telegram.me/aedahamlibrary>

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

உடலூறவில் உச்சம்

Udaluravil Uchcham

Dr. T. Kamaraj / Dr. K.S. Jeyarani Kamaraj ©

First Edition: July 2009

144 Pages

ISBN: 978-81-8493-943-9

This digital edition published in 2014 by

Nalam

177/103, First Floor, Ambal's Building,

Lloyds Road, Royapettah,

Chennai 600 014, India.

Ph: +914442009603

Nalam is an imprint of New Horizon Media Pvt. Ltd.

Email: support@nhm.in

Web: www.nhmreader.in

First published in print in: 2009

All rights relating to this work rest with the copyright holder. Except for reviews and quotations, use or republication of any part of this work is prohibited under the copyright act, without the prior written permission of the publisher of this book.

This ebook is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without the publisher's prior written consent in any form of binding or cover other than that in which it is published. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of both the copyright owner and the abovementioned publisher of this book. Any unauthorised distribution of this ebook may be considered a direct infringement of

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

<https://telegram.me/aedahamlibrary>

copyright and those responsible may be liable in law accordingly.

All rights relating to this work rest with the copyright holder. Except for reviews and quotations, use or republication of any part of this work is prohibited under the copyright act, without the prior written permission of the publisher of this book.

<https://telegram.me/aedahamlibrary>